Machine Translated by Google

LLEWELLYN'S

BOOK OF

NATURAL REMEDIES

OVER 400
AYURVEDIC, HERBAL,
ESSENTIAL OIL,
AND HOME REMEDIES FOR
EVERYDAY AILMENTS

VANNOY GENTLES FITE

Machine Translated by Google

Yazar Hakkında Vannoy

Gentles Fite Essential Oils for Healing kitabının yazarıdır ve şu anda Saltillo, Texas'ta yaşamaktadır. Sertifikalı bir Ayurvedik yaşam tarzı koçu, sertifikalı bir bitki uzmanı, lisanslı bir yoga eğitmeni ve sertifikalı bir aromaterapisttir. Doğal şifa yöntemlerine, yogaya, Ayurveda'ya ve bilinçli ve sürdürülebilir bir şekilde yaşamaya tüm kalbiyle inanıyor. Hayatını yolunun izin verdiği kadar ruhsal olarak yaşıyor ve sonsuza dek bir ruh olarak büyüyor. Fite kendi sebze bahçesini ve otlarını yetiştirmeye devam ediyor, yoga öğretiyor ve uyguluyor, tavuk, ördek ve balık yetiştiriyor, Ayurveda okuyor ve güzel bir ailenin parçası.

EM: vannoylou@gmail.com
FB: Vannoy Gentles Fite, Yazar IG:
@vannoylou Amazon:
www.amazon.com/author/vannoyfite Goodreads:
www.goodreads.com/goodreadscomauthor/vannoyfite

Machine Translated by Google

OVER 400
AYURVEDIC, HERBAL,
ESSENTIAL OIL,
AND HOME REMEDIES FOR
EVERYDAY AILMENTS

VANNOY GENTLES FITE

Llewellyn Yayınları

Machine Translated by Google

Woodbury, Minnesota

Machine Translated by Google

Telif Hakkı Bilgileri

Llewellyn'in Doğal Çözümler Kitabı: Gündelik Rahatsızlıklar için 400'ün üzerinde Ayurvedik, Bitkisel, Uçucu Yağ ve Ev Tedavisi © 2020 Vannoy Gentles Fite tarafından.
Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Publications'ın yazılı izni olmaksızın, İnternet kullanımı da dahil olmak üzere herhangi bir konuda kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu e-kitabın alıcısı olarak, size bu e-kitabın metnine erişim ve ekranda okuma için münhasır olmayan, devredilemez bir hak verilmiştir. Metin, herhangi bir biçimde veya herhangi bir şekilde başka bir şekilde çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez veya başka bir depolama aygıtına kaydedilemez.

Yayıncının açık yazılı izni olmadan metnin izinsiz kullanımı, yazarın telif hakkının ihlalidir ve yasa dışıdır ve yasalarca cezalandırılabilir.

İlk e-kitap baskısı © 2020
E-kitap ISBN: 9780738763125

Rebecca Zins tarafından kitap tasarımı
Kapak tasarımı Shira Atakpu tarafından

Llewellyn Publications, Llewellyn Worldwide Ltd.'nin bir baskısıdır.

Library of Congress Yayında Kataloglama Veri Adları: Fite,
Vannoy Gentles, yazar.
Başlık: Llewellyn'in doğal ilaçlar kitabı: 400'den fazla ayurveda, bitkisel, uçucu yağ ve günlük rahatsızlıklar için ev ilaçları / Vannoy

Machine Translated by Google

Beyler Fit.

Açıklama: İ lk baskı. | Woodbury, Minnesota : Llewellyn Yayınları, [2020] |
Bibliyografik referanslar içerir. | Özet: "Bu kitap, 101 farklı rahatsızlık için
günlük malzemeleri kullanan 400'den fazla ilaç içeriyor ve her bir rahatsızlık
dört ilaçla destekleniyor.

bir

uçucu yağ lar, ş ifalı bitkiler, Ayurveda ve ev ilaçları kategorilerinin her
birinden"—Yayıncı tarafından sağ lanmış tır.
Tanımlayıcılar: LCCN 2020000923 (baskı) | LCCN 2020000924 (e-kitap) |
ISBN 9780738762913 (ciltsiz) | ISBN 9780738763125 (e-kitap)

Konular: LCSH: Naturopati. | Alternatif tıp.
Sınıflandırma: LCC RZ440 .F55 2020 (baskı) | LCC RZ440 (e-kitap) | DDC
615.5/35—dc23 LC kaydı https://lccn.loc.gov/2020000923 adresinde
mevcuttur LC e-kitap kaydı https://lccn.loc.gov/2020000924 adresinde
mevcuttur

Llewellyn Publications, yazarlarımız ve halk arasındaki özel iş düzenlemelerine
katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya
sorumluluğ u yoktur.

Bu çalış mada yer alan herhangi bir İ nternet referansı yayın tarihinde
günceldir, ancak yayıncı belirli bir referansın devam edeceğ ini veya korunacağ ını
garanti edemez. Mevcut yazar web sitelerine bağ lantılar için lütfen yayıncının
web sitesine bakın.

Llewellyn Yayınları

Machine Translated by Google

Llewellyn Dünya Çapında Ltd.
2143 Wooddale Drive
Woodbury, MN 55125
www.llewellyn.com

Amerika Birleş ik Devletleri'nde üretilmiş tir

Machine Translated by Google

özel özveri

Kızlarım için, tanıdığım en iyi kadınlar,
Lin Reynolds ve Colleen Hoover. Bu yolculuğa
birlikte çıkmayı seçeceğim başka kimse yok.

Machine Translated by Google

içindekiler

Kategori İ ndeksi

Teş ekkür

giriiş

Uyarılar ve Terapötik Özellikler

cKoş ullar ve Tarifler

Karın ağ rısı

apse

Akne

DEHB

Yaş lılık Noktaları (Karaciğ er Noktaları)

Alerjiler (Mevsimsel)

Endiş e

Artrit

atlet ayağ ı

Sırt ağ rısı

Kötü Nefes (Halitoz)

Yatak Islatma (Enürezis)

Bipolar bozukluk

ş iş kinlik

kaynar

Bronş it

yanıklar

Karpal tünel Sendromu

selülit

Çatlamış dudaklar

Dolaş ım (Zayıf)

soğ uk algınlığ ı

Uçuk

konsantrasyon

tıkanıklık

Machine Translated by Google

Kabızlık

Öksürük

Depresyon

detoks

İshal

Sindirim Sorunları

Kulak ağrısı

Egzama (Dermatit ve Cilt Sorunları)

Enerji

Göz yorgunluğu

Ateş

Nezle

Mantar

Saç kaybı

Akşamdan kalma

Baş ağrısı

İştah kaybı

Mide ekşimesi (Asit Hazımsızlığı)

ısı tükenmesi

Hemoroid

hıçkırık

Yüksek kan basıncı

kurdeşen

Hormon Dengesizliği

Sıcak Flaşlar

Bağışıklık Yetmezliği Bozukluğu

impetigo

enfeksiyon

Enflamasyon

Böcek Isırıkları ve Sokmaları

Uykusuzluk hastalığı

IBS (İrritabl Bağırsak Sendromu)

Jet lag

Eklem ağrısı

Larenjit

Düşük Tansiyon (Hipotansiyon)

Menopoz

Machine Translated by Google

Menstrüel krampları

Migren

Yol tutması

Kaslar/Ligamentler/Tendon Ağ rısı

Mide bulantısı

Boyun ağ rısı

Sinir Ağ rısı (Nevralji)

burun kanaması

OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk)

Panik ataklar

Sinir sıkış ması

Plörezi

PMS (Premenstrüel Sendrom)

Zehirli Sarmaş ık/Meş e/Sumak

Sedef hastalığ ı

Döküntü

Solunum yolu enfeksiyonu

Huzursuz bacak sendromu

Saçkıran

yara izleri

Uyku Apnesi

Koku, Kaybı (Anosmi)

Horlama

Boğ az ağ rısı

Kıymık

Stres

Arpacık (Göz)

Güneş yanığ ı

tendinit

Tiroid

kulak çınlaması

Tonsillit (ve Adenoidler)

Karın ağ rısı

Ülserler (Ağ ız)

Vajinal Kaş ıntı

baş dönmesi

Virüs

Machine Translated by Google

siğ iller

Yaralar (Kesikler ve Kanama)

Çözüm

Sözlük

Referanslar

Machine Translated by Google

kategori indeksi

balsam

Otlar:

Çiçek Dudak Balsamı

Güçlendirici Balsam

Bitkisel Artrit Balsamı

Bitkisel Kramp Balsamı

Ağrı Balsamı

Uçucu yağlar:

İyileştirici Dudak Balsamı

Kaşıntılı Balsam

Yağlı Chap Balsamı

Evde yapılan ilaçlar:

Nutty Dudak Yalayıcı

Bandaj

Ayurveda:

Ayurvedik Yara Yapıştırır

Hata Tedavisi

Yanık Bandaj

Hindistan Cevizi Yara İyileştiricisi

Saçkıran Bandajı

Bahar Siğil Katili

Otlar:

Ekinezya Kaynatma Bandajı

Saçkıran Yapıştırır

kaşıntılı cadı

Uçucu yağlar:

Siğil Karşıtı Karışım

Impetigo Gazlı Bez

Kaşıntı Bandajı

Yağ Kıymık Sökücü

Saçkıran Savaşçısı

Machine Translated by Google

Banyo

Uçucu yağ lar:

Artrit Yağ Banyosu

Derin Banyo Nefes Alın

Enerji Banyosu

Kaş ıntı Giderici Banyo

Evde yapılan ilaçlar:

banyo ritüeli

Kovan Banyosu

Doğ al Yatma Zamanı Banyo Çözümü

Ağ rı Banyosu

Ağ rı Giderici Banyo

Isı Banyosunu Emmek

Banyo tuzları

Uçucu yağ lar:

İ yi Nefes Banyo Tuzları

Hormon Tuz Banyosu

Neş eli Tuz Banyosu

Ağ rı Giderici Banyo Tuzları

Tuzlu Yağ Emmek

Yatış tırıcı Kramp Banyo Tuzları

Ağ ızla

Ayurveda:

Ayurvedik Ş eker

Ayurvedik Hıçkırık Yok Edici

Bronş it Tedavisi

Dekonjestan Kaş ık

Ağ ız Kokusu Kaş ığ ı

BasınçArttıran Çiğ neme

Basınç düş ürücü

Domates Ülser Tedavisi

Evde yapılan ilaçlar:

DEHB Elma Sirkesi Çözümü

Machine Translated by Google

Enürezis Çare

kulak çınlaması

iyi nefes çiğ nemek

boğ az ağ rısı yudum

Tonsillit Tedavisi

Kompres

Ayurveda:

plörezi paketleri

Otlar:

sinir sıkış ması

Evde yapılan ilaçlar:

Hint Yağ ı Kaynatma Sıkış tırması

Zencefil Diş Sıkış tırması

Kaynatma

Ayurveda:

hormon kaynatma

Otlar:

kulak kaynatma

Isırgan Detoks Kaynatma

SSanity Kaynatma

boğ az kaynatma

Tiroid Düzenleyici

Virüs Engelleyici

Diyet

Ayurveda:

Sirkülasyon PirinçTabağ ı

Beni Yukarı Bağ la

İ ş itme Diyeti

Pitta Mide Yanması Azaltıcı

PirinçHazırlama

Snorer's Ghee

Zerdeçallı Süt

Machine Translated by Google

çinko aroması

Otlar:

Fesleğ enli Acısız Makarna

Evde yapılan ilaçlar:

Tavuk çorbası

Günlük Hormon Salatası

Günlük Basınçlı Salata

Detoks Bakkal Listesi

Sarımsak Horlama Tedavisi

Evde Ş ifa Diyetleri

Jet Lag Diyeti

Eski Zaman Pürüzsüz Salata

Mevsim Meyve Salatası

Canlandırıcı Pirinç Fırını

vertigo salatası

Yoğ urt Mantar Savaş çısı

difüzör

Uçucu yağ lar:

Alerji Difüzörü

Daha İ yi Nefes Alın Difüzör

Havayı soluyun

Enerji Yayıcı

Akş amdan Kalma Difüzörü

Bağ ış ıklık Difüzörü

Migren Esansiyel Yağ ı Difüzörü

Horlama Difüzör Karış ımı

Boğ az Rahatlatıcı Hava

İ çecekler

Ayurveda:

Ashwagandha Sütü

Ayurvedik Hıçkırık Yok Edici

Selülit İ çeceğ i

Kramp Çayı ve Kovalayan

Machine Translated by Google

Sindirim Gribi Suyu

Solunum Sütü

Enürezis Tedavisi

ateş yudumu

akş amdan kalma serbest bırakıcı

Hareket Hastalığ ı İ çeceğ i

mide bulantısı pirinç suyu

Stres Sabah İ çeceğ i

Süper İ çecek

Virüs Sütü

Evde yapılan ilaçlar:

Sindirim Suyu

Akş amdan Kalma Suyu Çözümü

Nevralji Suyu Çözümü

Bulanık Limon Sakinleş tirici

Baharatlı Anksiyete Karş ıtı İ çecek

Damar Daraltıcı İ çecek

Ayak banyosu

Ayurveda:

Tarçınlı Ayak Banyosu

Otlar:

Çay Ayak Banyosu

Evde yapılan ilaçlar:

Eski Hardal Ayak Banyosu

Gargara

Ayurveda:

Ayurvedik Tuzlu Gargara

boğ az gargarası

Uçucu yağ lar:

Ağ ız Kokusu Gargarası

Çay Ağ acı Gargarası

infüzyon

Machine Translated by Google

Ayurveda:

Alerji İ nfüzyonu

Bitkisel Derma İ nfüzyonu

Otlar:

Günlük Tinnitus İ nfüzyonu

Sindirim İ nfüzyonu

Hazımsızlık İ nfüzyonu

nefes al

Uçucu yağ lar:

Nane Nefesi

limon teneffüs

Hareket Nefesi

baş dönmesi

Losyon

Uçucu yağ lar:

Uçucu Yağ Kremi

Masaj yağ ı

Ayurveda:

Ayurvedik Soğ utma Masajı

Ayurveda Bacak Masajı

Eklem Masaj Yağ ı

Boyun Germe

Barış Masajına Panik

Otlar:

Kafa masajı

Uçucu yağ lar:

Kan Akış ı Masaj Yağ ı

Beni Sakinleş tir Masaj Yağ ı

Detoksifiye edici Masaj Yağ ı

kulak çınlaması masajı

Nevralji Masajı

Machine Translated by Google

Evde tedavi:

Bipolar Ev Masaj Yağ ı

Meditasyon

Ayurveda:

Odak Meditasyon

IBS Önleyici

Meditasyon

Evde yapılan ilaçlar:

PPain Yönetimi Meditasyon Çözümü

PMS Stres Giderici

Düzenli

Uçucu yağ lar:

Yanık Damlası

Nane Yağ ı Ağ rı Çırpıcı

Hızlı Soğ utma Yağ ı Tahliyesi

Çay Ağ acı Arpacık Rölyefi

Sıvı yağ

Ayurveda:

Kulak Ağ rısı Damlası

Uçarken Topraklanmış

Impetigo Yağ ı

Kaş ıntı Tarifi

Diş Çubuğ u

Otlar:

Bitkisel Skar Yağ ı

Uçucu yağ lar:

ısırık dabber

Konsantrasyon Roll-On

Tıkanıklık Harikası Yağ ı

Kulak Çubuğ u

Grip Roll-On

Machine Translated by Google

Hipotansif Ayak Düş mesi

Yağ İ tici

Tendinit Roll-On

diş ağ rısı yağ ı

Evde yapılan ilaçlar:

Koku İ ndükleyen Ev Çözümü

Yağ Çekme

Ayurveda:

Kabızlık Çekme

Detoks Yağ ı Çekme

Yağ Çekme

Kulak çınlaması

Merhem

Ayurveda:

İ yileş tirici Dudak Merhemi

Alt Sırt Merhemi

Otlar:

karpal merhem

Rahatla Beni, Karakafes

Bitkisel Ağ rı Merhemi

IBS Merhem

Tendinit Merhem

Uçucu yağ lar:

döküntü merhem

Yapış tırmak

Ayurveda:

Ayurvedik Çizim Yapış tır

Haş lama Yapış tır

karpal macun

salatalık ezmesi

Keten Ezmesi

Kovan Yapış tır

Machine Translated by Google

Döküntü Tedavisi

uyku macunu

zerdeçal ezmesi

Otlar:

fesleğen ezmesi

Hindistan Cevizi Fesleğen Mantar Ezmesi

Bitkisel Macun Impetigo

Evde yapılan ilaçlar:

Kolay Kıymık Yapıştırır

Zehirli Yapıştırır

Lapa

Ayurveda:

Kabartma tozu

migren lapası

Otlar:

göz lapası

Hızlı Selülit Düzeltme

Ahududu Arpacık Keten

Yatıştırıcı Cilt Lapası

Uçucu yağlar:

Kulak Yağı Lapası

Evde yapılan ilaçlar:

göğüs lapa

Eski Zaman Tuzlu Lapa

Pudra

Uçucu yağlar:

Anksiyete Karşıtı Toz

Anksiyete Tozu

uykulu toz

Ovmak

Ayurveda:

Machine Translated by Google

kimyon infüzyonu

Basit Sarmaş ık Tedavisi

Uçucu yağ lar:

Anti-inflamatuar Ovma

Karpal Tünel Yağ ı Ovması

Selülit Yağ ı Ovmak

Göğ üs Rahatlatıcı

Göğ üs Masajı Dekonjestan

Enürezis Yağ ı Ovması

Taze Egzama Ovası

Mantar Yağ ı Ovmak

Godsend Sinir Rub

baş ağ rısı ovmak

ş ifalı yağ boğ az ovmak

Mide ekş imesi ve hazımsızlık yatış tırıcı

Enfeksiyon Yağ ı Ayak Ovması

iltihaplı ovma

Kaynatarak Sürtün

OKB Ovması

Yağ Mantarı Öldürücü

Yağ Eklemi Ovması

Yağ Masajı Göz Ovması

Plörezi Ağ rı Ender

ağ rı ovmak

Huzursuz Bacak Sendromu Rub

kuş burnu yara izi

Sert Boyun Kolaylığ ı

Tiroid Ovması

Karın Sıkılaş tırıcı

Karın ovmak

Evde yapılan ilaçlar:

Deniz Kızı Selülit Çözümü

poş et

Otlar:

Baş Ağ rısı Banyo Poş eti

Machine Translated by Google

Evde yapılan ilaçlar:

Yulaf Ezmesi Banyo Cilt Poşeti

Merhem

Otlar:

öfori merhem

Bitkisel Hormon Salve

kaşıntı merhemi

Muz-Yarrow Yanık Merhemi

Wonder Back Salve

Uçucu yağlar:

Sindirim Ağrısı Salve

Stiptik Yağ Merhemi

Süper Solunum Uyku Salvesi

Evde yapılan ilaçlar:

Ev yapımı bandaj merhem

sprey

Uçucu yağlar:

Akne Spreyi

yanık spreyi

Soğuk Yağ Spreyi

Mutlu Yağ Spreyi

Kovan Yağı Spreyi

Hormon Dengeleyici Sprey

Sıcak Flaş Sprey

ruh hali spreyi

Sprey Koruyucu

Otlar:

Güneş yanığı spreyi

Evde yapılan ilaçlar:

Döküntü Spreyi Uzakta

Spritz

Machine Translated by Google

Uçucu yağlar:

Ruh Halini Sabitleyen Spritzer

Buhar

Ayurveda:

Buharlı Kafa Temizleyici

Uçucu yağlar:

Nane Buhar İnhalasyonu

Şurup

Ayurveda:

mürver şurubu

soğan boğaz şurubu

Otlar:

Sıkışmış Sinirler İçin Mürver Şurubu

Grip Süper Bitkisel Şurup

ballı öksürük şurubu

Düşürücü Şurup

Doğal Zencefil Şurubu

Solunum Enfeksiyonu Şurubu

kekik öksürük şurubu

Çay

Ayurveda:

Kramp Çayı ve Kovalayan

Sindirim Tohumu Çayı

Göz Çayı

Ağrı Çayı

Otlar:

Karın Bitki Çayı

DEHB Çayı

Anksiyete Karşıtı Bitki Çayı

aromalı çay

aspirin çayı

Machine Translated by Google

Fesleğen Boğaz Çayı

yatmadan çay

Derin Çay Nefes Al

bronşit çayı

Temiz Ağız Bitki Çayı

Beni soğut çay

Karahindiba Bitki Çayı

Sindirim Çayı

Çift Nane Bitki Çayı

Ekinezya Ağrı Giderici Bitki Çayı

Ekinezya Çayı

Enerji Çayı

çiçek ağrı kesici

Zencefil Nane Çayı

Zencefil Bulantı Kontrolü

Bitkisel Detoks

Bitkisel Odak

hıçkırık çayı

kovan çayı

hipotansif çay

Bağışıklık Çayı

Migren Bitki Çayı

Hareket Çayı

Hareket Çayı

sinir çayı

OKB Çayı

nezle çayı

Snorer'ın Bitki Çayı

Bipolar Bozukluk için Çay

Tonik Çay

Bademcik Bitki Çayı

Söğüt Kabuğu Çayı

Zen Çayı

Tentür

Otlar:

dolaşım tentürü

Machine Translated by Google

Tıkanıklık Bitkisel Tentür

ateş tentürü

Bitkisel Enürezis Tentür

hormon tentürü

Sıcak Flaş Tentür

Öne Çıkan Ülser Tentür

Vertigo tentürü

Tedaviler

Ayurveda:

Anti-Anksiyete Tedavileri

Artrit Yaklaşımı

nevralji havası

Soğuk Soğan Harikası

Depresyon Yaklaşımı

Sindirim İpuçları

Feng Shui Uyku Uygulaması

Mantar Tedavisi

Saç Tedavileri

baş ağrısı ilaçları

Buz Tedavisi

Bağışıklık İpuçları

Dudak İyileştirme İpuçları

Ruh Hali Teknikleri

Bipolar Bozukluk için Çareler

Güneş gazlaması

tendinit

Uçucu yağlar:

Güçlü Saç Şampuanı

Evde yapılan ilaçlar:

Yaş Noktası İpuçları

Sporcunun Ayak Ev Tedavileri

Sırt Ağrısı İpuçları

Isırıklar ve Sokmalar

Vücut Soğutma

Bronşit İpuçları

Machine Translated by Google

Karpal Tünel İ puçları

Dolaş ım İ puçları

Soğ uk/Sıcak Ağ rı Tedavisi

Soğ uk Ağ rı İ puçları

Soğ uk İ puçları

Common-Sense Virüs İ puçları

Konsantrasyon İ puçları

Burun Kanaması İ çin Pamuk Topu

Krampları Azaltan İ puçları

Tıkanıklığ ı Azaltma İ puçları

İ shal İ puçları

IBS için Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Enerjik İ puçları

ateş ilaçları

Grannie'nin Baş Ağ rısı Çözümü

İ yileş tirici Yanık Çözümleri

Isı/Buz Ağ rısı Tedavisi

Hıçkırık Ev İ laçları

Ateş Basması İ çin Evde Tedavi Yöntemleri

Hipotansiyon İ puçları

Bağ ış ıklık Oluş turucu

Enfeksiyon Tedavileri

inflamatuar Rölyef

Kaş ıntı ve Cadı

Larenjit İ puçları

migren ilaçları

Hareket Hastalığ ı Önleme

Doğ al Hazımsızlık Çözümleri

Doğ al Menopoz İ puçları

Doğ al Stres Azaltıcılar

OKB Ev İ laçları

Eski Pamuk Topu

Eski Zaman Göz Yatış tırıcı

Panik Azaltıcı İ puçları

Plörezi İ puçları

Patates Arpacık Presi

Ş iş kinlik Önlemeleri

Machine Translated by Google

Huzursuz Bacak Sendromu İ puçarı

yara izi

Spot-On Doğ al Çözüm

Tiroid Dengesi

Ülser İ puçarı Baş ladı

Siğ il Tedavisi

Yıkamak

Otlar:

büzücü yıkama

Döküntü Yıkama

Bitkisel Yara Yıkama

Huzursuz Bacak Sendromu Yıkama

Biberiye Yıkama

siğ il ilacı

Evde yapılan ilaçlar:

Yumurta Yıkama

Sirke Yıkama Çözümü

solucan yıkama

Paketlemek

Ayurveda:

Cadı Hazel Pedi

Otlar:

Rahat Karakafes

Evde yapılan ilaçlar:

Tendinit Sirke Sargısı

Yoga

Denge için Ağ aç Duruş u

Yoga Göz Yorgunluğ u Asanaları

Evde yapılan ilaçlar:

Nefes Tekniğ i

Yoga İ leri Dirsek Bükme

Machine Translated by Google

teş ekkür

Öncelikle Dystel, Goderich & Bourret menajerim Jane Dystel'e bana her zaman inandığ ı için teş ekkür etmek istiyorum. Jane, yazarlarının her birine kendi yıldızıymış gibi hissettiriyor. Her zaman arkamda oldukları için Jane'e ve DG&B ekibinin geri kalanına teş ekkür ederim.

Bu kitabın yapımında emeğ i geçen Llewellyn'deki herkese teş ekkür etmek istiyorum. Bu kitap benim için çok özel ve yıllardır yazmayı hayal ediyordum.
Editörüm Angela Wix, tarzınızı, saçma sapan yaklaş ımınızı ve yazarlarınızın ne istediğ ini gerçekten ne kadar dinlediğ inizi seviyorum. Beni bu yayın sürecinin her aş amasına dahil etmek istemeniz için teş ekkür ederim. Ruhumdan seninkine teş ekkür ederim. Llewellyn'de perde arkasında çalış an ve kitaplarımla böyle güzel ş eyler yapan koca bir ekip var. Her birine emekleri ve sevgileri için teş ekkür etmek istiyorum.

alternatif ş ifa Kat Sanborn, Becky Zins, Shira Atakpu, Lauryn Heineman, Andy Belmas, Anna Levine ve Melissa Mierva'ya özel bir ş ükran dileğ imi iletmek istiyorum. Hepiniz bu kitaba benim bileceğ imden çok daha fazla katkıda bulundunuz. Teş ekkürler.

Vance: Sen her zaman benim en büyük destekçimdin. Ş imdi bana desteğ ini ve sevgini çok daha yüksek bir ş ekilde veriyorsun. Büyük Bilinmeyen'den benim için burada olmaya devam ettiğ iniz için teş ekkür ederim. Seni özledim. Seni seviyorum. Seni hissediyorum.

Lin ve Colleen: Hayatın pek çok bölümünden birlikte geçtik.
Anlatılmamış zor, çok zor, dayanılmaz, heyecan verici, harika, sıradan, muhteş em, ş ok edici, sıkıcı, canlandırıcı, korkunç ve özgürleş tirici deneyimler paylaş tık. Bütün bunları baş ka biriyle birlikte yaş amak istemem.
Nasıl bu kadar ş anslıydım? Sizi nasıl hak ettim kızlar? Gerçek ş u ki, ikinizden de aldığ ım sevgiyi, saygıyı ve gördüklerimi hiçbir zaman hak etmedim.

Keş ke evreni sarabilsem ve sana verebilseydim. Seni seviyorum. Seni seviyorum. Seni seviyorum.

Machine Translated by Google

Chele ve Thomas Michael J. Wagadorn'a Theodore Oliver Osburn Junior Gentles: Siz iki çılgın insanı tüm kalbim ve ruhumla seviyorum.

pençeler ... Tavan arasına bir şeyler koymama yardım eder misin?

Kitaplarımı sattıkları ve tanıttıkları için Amazon, Barnes & Noble, Baker & Taylor, Indigo Chapters in Canada ve Ingram'a teşekkür etmek istiyorum.

Teşekkürler.

Siz doğal şifaya inananlar için. E-postalarınız, sorularınız, desteğiniz ve doğal şifa sevginiz, her kitapla devam etmemi ve gelişmeye çalışmamı sağlıyor. Size istediğiniz kitapları, bilgileri ve desteği vermeye çalışacağım. Her birinizi ayrı ayrı takdir ediyorum ve size her yeni (veya eski) şifa yaklaşımını güvenli ve herhangi bir yankı olmadan sağlayabilmek için her zaman öğrenmeye çalışacağım. Sana çok şifa!

[içerik]

Machine Translated by Google

giriiş

Llewellyn'in Doğ al Tedaviler Kitabı, ş ifa ihtiyaçlarınız için ihtiyacınız olanı hızlı ve kolay bir ş ekilde bulabilmeniz için basit bir tarif düzeni sağ lar. Doğ al ve etkili bir ş ekilde iyileş meyi öğ renmek, devam eden sağ lığ ımız ve esenliğ imiz için çok önemlidir. Doğ al veya bütünleş tirici ş ifa yöntemlerine tek bir ş eyi tedavi eden bir yaklaş ım yoktur. Atalarımızdan, bilimden ve çok sayıda alternatif ş ifacıdan öğ reniyoruz. Uçucu yağ lar soğ uk algınlığ ınızı giderip uyumanıza yardımcı olabilirken, ş ifalı bitkiler duygusal iyileş me yolunda size yardımcı olabilir ve Ayurveda kilo vermenize, topraklanmanıza, stresi azaltmanıza veya kızarıklıkları iyileş tirmenize yardımcı olabilir. Bizi sağ lıklı ve bilgili yapan bu ş ifa verici, yaş am boyu süren uygulamaların bir birleş imidir. Çeş itli kültürlerden elde edilen ev ilaçları bize yüzlerce ve bazı durumlarda binlerce yıldır kullanılan tarifleri verir. O zaman çalış tılar, ş imdi de çalış acaklar.

Llewellyn'in Doğ al Tedaviler Kitabı, küçük günlük rahatsızlıklar için bütünleş tirici yaklaş ımı kullanır. (Daha ciddi rahatsızlıklar teş his ve tedavi için bir hekim veya sağ lık ekibi tarafından görülmelidir.) Bu kitaptaki rahatsızlıkların her biri sayısız ş ekilde tedavi edilebilir; Her rahatsızlığ ı dört tarif takip eder. Tarifler dört kategoriye ayrılmış tır: Ayurveda tedavileri, ş ifalı otlar, uçucu yağ lar ve ev ilaçları. Mevcut durumunuzu tedavi etmek için tariflerden sadece birini veya bunların bir kombinasyonunu uygulayabilirsiniz. Bu çeş itlilik, çok faydalı olduğ unu fark etmemiş olabileceğ iniz tedavilere kapı açabilir.

Benim Hikayem

Kapı kapı dolaş ıp sigorta satardım. İ ş i seviyordum ama fiziksel olarak benim için çok fazlaydı. Boynumda, dirseklerimde ve omuzlarımda o kadar kötü bir artrit vardı ki, formlardan ve kitaplardan oluş an ağ ır deri çantayı taş ımak zordu. benim cildim

Machine Translated by Google

Topuklarımda birçok kez ayrıldı ve her adımda kesiklere cam öğ ütüyormuş um gibi hissettim. Çok sayıda salgında vücudumun her yerinde egzama vardı. Huzursuz bacak sendromum nedeniyle yirmi yıldır günde üç saatten fazla uyumamış tım. Alt sırtım ve vücudumun diğ er bölgeleri, otoimmün bozukluklardan dolayı ağ rı ve iltihaplanma ile sarsıldı. Fiziksel bir enkazdım. Bir ş ey vermek zorundaydı. Bedenimdeki fiziksel zorluklar nedeniyle iş imden ayrılmak zorunda kaldım. Bu süre zarfında bitkileri öğ reniyordum ve kendi küçük bitki bahçemi yetiş tirmeye yeni baş lamış tım.

Yıllar geçtikçe ve beslenme, uçucu yağ lar ve ş ifalı otlar hakkındaki bilgim arttıkça, reçete edilen tüm hapların, kremlerin ve topikal merhemlerin beni iyileş tirmeyeceğ ini ve bazılarının hastalıklarımı ilerlettiğ ini anladım. . Vücudumun yaptığ ı ş eyi neden yaptığ ını anlamam gerekiyordu ve onu sadece dış arıdan tedavi ederek değ il; Onu içeriden tedavi etmek istedim, ama kimyasal ilaçlar olmadan. İ ş te o zaman Ayurveda adında yeni (bence) bir tıbbi tedaviye rastladım. Bu tam olarak aradığ ım ş eydi. Ayurveda bize iyileş mek için zihnimizi, bedenimizi, diyetimizi ve ruhumuzu kullanmayı öğ retir. Otlar, doğ al ş ifa ve uçucu yağ lar (ilk aş klarım) Ayurveda'nın büyük bir parçasıdır ve bir Ayurveda uygulayıcısının yaş amının her yönüne dahildir.

Ayurveda geleneğ ine göre meditasyon yapmayı, düzgün beslenmeyi, egzersiz yapmayı ve ilaç kullanmayı öğ rendim. Ayurvedik uygulamalarla kaygı ve stresi azaltmak, diyet ve detoks ile birlikte sağ lığ ımı iyileş tirmemde çok önemliydi. Birkaç yıl pratik yaptıktan ve tüm ş ifalı otları, uçucu yağ ları, ev ilaçlarını ve Ayurvedik öğ retileri kendime uygulamayı öğ rendikten sonra, asla hayal edemeyeceğ im ş ekillerde geliş tim. Geleceğ imi tekerlekli sandalyede hayal etmekten, benim için ş aş ırtıcı olan optimal fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağ lığ a sahip olmaya gittim.

Bazı Uyarılar

Machine Translated by Google

Uçucu yağlar, şifalı bitkiler ve sizin için sıraladığım doğal şifa yöntemlerinin kullanımına dair birçok ipucu ve uyarı var. Bir doktor ya da teşhis uzmanı olmadığım için bu kitaptaki tariflerin hiçbirini herhangi bir hastalık ya da hastalığın tedavisi için tavsiye edemiyorum. Özellikle herhangi bir ilaç kullanıyorsanız, doktorunuz aracılığıyla bu tarifleri bakım rutininize dahil edebileceğinizden emin olun. Kendini en iyi sen tanırsın. Araştırmanızı yapın ve kullandığınız ürün ve hizmetler hakkında bilgi edinin.

Bu kitaptaki tüm esansiyel yağlar, şifalı bitkiler veya diğer doğal ilaçlar, değişen güçlerde, güçlerde ve etkililik derecelerinde gelir.
Mevcut en iyi ürünü aldığınızdan emin olmak için kullanmak istediğiniz markayı veya miktarı kendiniz araştırın. Uçucu yağlar çok güçlü olabileceğinden veya bazen başka bileşenlerle üretilebileceğinden, cilde uygulamadan önce güvenli bir uçucu yağ kullandığınızdan emin olun. Fiyat, içerik ve markanın bütünlüğü gibi çeşitli faktörlerle iyi bir uçucu yağ aldığınızdan emin olabilirsiniz. Yüzde 100 uçucu yağ olduğundan emin olmak için malzemeleri kontrol etmek isteyeceksiniz. Gerçek uçucu yağlar, yan ürünlerle yapılan yağlardan daha pahalıdır. Yağlarla ilgili deneyim, hangilerinin işe yarayıp hangilerinin yaramadığını öğrenmenin en doğru yoludur. Çeşitli markaları kullanmanın ve sizin için uygun olanı bulmanın keyfini çıkarın. Fiyat veya markadan bağımsız olarak hepsinin kullanım alanlarını buluyorum. Difüzörümde kullandığım ucuz olanlar; ilaç olarak kullandığım çok iyi klinik dereceli yağlar.

Önce doktorunuza danışmadan ve dahili olarak alıp alamayacağınızı belirlemek için etiketleri kontrol etmeden dahili, doğal veya kimyasal hiçbir ilacı asla almayın. Birçok şifalı bitki, uçucu yağ ve bitki, yanlış kullanıldığında veya diğer ilaçlar veya hastalıklarla birleştirildiğinde yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Uçucu yağlarınızı, şifalı otlarınızı ve diğer doğal ve kimyasal ilaçlarınızı daima çocuklardan uzak tutun.
Esansiyel yağları ve bitkileri karanlık kaplarda saklamak, onları ürünün etkisini azaltabilecek güneş ışığından korur. Bu ürünlerden bazıları, çocuklar veya yetişkinler tarafından alındığında ölümcül sonuçlara yol açabilir.
Doktorunuza danışmadan asla gözlere, kulaklara, mukus zarlarına veya hassas bölgelere herhangi bir ilaç uygulamayın.

Machine Translated by Google

Taş ıyıcı yağ lar, esansiyel yağ larla karış tırılarak kullanılan yağ lardır, böylece cildinizi yakmaz veya zarar vermeyecek ş ekilde seyreltirler. Uçucu yağ lar son derece konsantredir ve çoğ unu düz olarak kullanmak için çok güçlüdür ("temiz" olarak da adlandırılır). Bunları bir taş ıyıcı yağ ile karış tırmak ve seyreltmek, yağ ları cildimize ve hücrelerimize zarar vermeden taş ımamıza yardımcı olabilir. Taş ıyıcı yağ susam, hindistancevizi, üzüm çekirdeğ i, zeytin, jojoba, badem veya sevdiğ iniz herhangi bir yağ olabilir, yaptığ ınız tarifi iyileş tireceğ ini hissedersiniz.

Bir damla esansiyel yağ ı sekiz damla taş ıyıcı yağ ile karış tırarak esansiyel yağ larla bir yama testi yapabilirsiniz. Cildinize uygulayın ve on iki saat bekletin. On iki saatin sonunda cildinizin kırmızı, kaş ıntılı, kabarmış veya uçucu yağ dan herhangi bir ş ekilde zarar görmediğ inden emin olmak için kontrol edin. Herhangi bir cilt tahriş i fark ederseniz, o yağ ı herhangi bir ciltte kullanmayın.
yol.

Herhangi bir hastalığ ınız varsa veya hamileyseniz, emziriyorsanız, hamile kalmaya çalış ıyorsanız veya herhangi bir tıbbi sorununuz varsa, bu tariflerden herhangi birini kullanmadan önce doktorunuza danış ın.

Bu tariflerin eğ lenceli ve iyileş tirici olması amaçlanmış tır. Mümkün olan en iyi sonuçları elde etmek için tüm kuralları ve uyarıları izleyin.

Ayurveda

Kızarıklık için aile doktorunuza gittiğ inizi hayal edin. Muhtemelen sana topikal bir merhem için bir reçete verecek ve üç ay sonra gelmeni söyleyecekti. Tüm yüz yüze ziyaret altı dakikadan daha kısa bir sürede bitti. Ş imdi

bir Ayurveda uygulayıcısına gittiğ inizi hayal edin. Size yaş am tarzınız hakkında, herhangi bir ş ekilde döküntülerinizle - diyetiniz, iş iniz, maneviyatınız veya ev hayatınız - ilgili olmadığ ını düş ündüğ ünüz herhangi bir sayıda soru sorabilir. Daha sonra size garip gelebilecek çeş itli aktiviteler gerçekleş tirmenizi önerebilir - turuncu renk giymekten vata diyeti izlemeye kadar. Tüm ziyaret iki ila üç saat sürebilir. Ayurveda uygulayıcısı, döküntülerinizi geçici olarak iyileş tirmek için değ il, yaş am kalitenizi artırmak için size davranır. Ve daha da önemlisi, size nasıl tedavi edebileceğ inizi öğ retiyor.

Machine Translated by Google

kendin. Ayurveda ile çoğu Batı tıbbı arasındaki fark budur.

Ayurveda "yaşam bilimi" anlamına gelir. Hayatın tüm yönlerini içerir: diyet, manevi yönler, doğal tıp ve günlük olarak hayatımızı gerçekte nasıl yaşadığımız. Ayurvedik uygulamalarla iyileşmek, yalnızca diyet, egzersiz ve ilaçlar yoluyla kendinizi fiziksel olarak iyileştirmek değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal olarak da iyileşmek anlamına gelir.

Ayurvedik diyetler sağlıklı ve temiz beslenmeyi içerir. Ayurveda'nın birinci yasası zarar vermemek olsa da, vejetaryenlik Ayurveda yaşamak için bir gereklilik değildir, ancak daha sağlıklı bir yaşam biçimidir. Ayurvedik uygulayıcılar, tüm hastalıkların bağırsakta başladığına inanırlar. Yanlış yiyorsanız, fiziksel veya zihinsel hastalık şeklinde size yetişecektir. İşlenmiş gıdaların bizim için zararlı olduğu kanıtlanmıştır, ancak hızlı tempolu toplumumuzda yaygın ve kullanımı kolaydır. Zamanın en az yüzde 50'sinde doğal ve sağlıklı yiyecekler yemeye çalışırsanız, bedeninizde, zihninizde ve ruhunuzda büyük bir fark göreceksiniz. Gerçekten de hayatımızın geri kalanında sağlığımızı belirleyen şey yediklerimizdir. Çoğu durumda, fiziksel, zihinsel ve ruhsal koşullarınız günlük yiyecek alımınızı yansıtır.

Ayurvedik uygulayıcılar genellikle yoganın fiziksel ve zihinsel egzersizlerini uygulayan yogilerdir. Bu pozlar veya asanalar, zihnimizi rahatlatırken aynı zamanda bize fiziksel olarak güçlendirici yetenekler verebilir. Nefes teknikleri yoganın büyük bir bölümünü oluşturur ve aynı zamanda hem fiziksel hem de zihinsel olarak büyük dayanıklılık becerileri geliştirmemize yardımcı olur. Yoga uygulayıcısı değilseniz, bedeniniz, şekliniz, dininiz, cinsiyetiniz veya yaşınız ne olursa olsun birkaç ders deneyin. Bir DVD satın alın veya bazı yoga şovlarını kaydedin ve birkaç kez yapın. Sadece mindere çıkın ve bedeninize, zihninize ve ruhunuza faydalarının ölçülemez olduğunu göreceksiniz.

Ayurveda, Hindu dininden türetilmiştir, ancak Ayurveda'nın kendisi bir din değil, yaşam bilimidir. Hangi dine sahip olursanız olun Ayurveda'ya uyarlayabilirsiniz. Ruhun yolculuğu üzerinde çalışmak Ayurveda'nın çok önemli ve gerekli bir parçasıdır. Temelimiz titrekken nasıl sağlıklı olabiliriz? Yapamayız. Tüm insanlığın temeli ruh ve ruhtur. İş

Machine Translated by Google

her gün ruhsal temelinize dayanın ve hayatınızın daha sağlam, istikrarlı ve neşeli hale gelmesini izleyin. Ayurveda, bireysel ruhsal yolculuklarımızı ve inancımızı ve ruhumuzu nasıl güçlendireceğimizi öğrenmemize yardımcı olur. Ayurveda, bireyler olarak ne kadar önemsiz olduğumuzu ve bir bütün olarak bir bütün olarak dünyaya nasıl barış ve memnuniyet getirebileceğimizi bize öğretmek için meditasyon, dua, içgözlem ve anın saf neşesini kullanır. Başkalarına yardım etmek Ayurveda'nın büyük bir parçasıdır ve bu konuda derin bir ruhsal anlayışa sahip olmak dünyaya sadece iyilikten başka bir şey getiremez - ve bu her din için geçerlidir. Hindu, Budist, Hıristiyan veya Müslüman olsun, hepimiz Ayurvedik öğretiler aracılığıyla kendi kişisel ruhsal yolumuzu derinleştirebilir ve geliştirebiliriz.

Bu kitabı yazmaya ilk başladığımda Ayurvedik tarifler eklemek istediğim ilk tariflerdi. Ayurveda dört bin yaşın üzerindedir ve Doğu'daki en eski tıp şeklidir. Hindistan'ın eski bilgelerinin zihinsel ve ruhsal sağlığımızın fiziksel sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu bilmeleri şaşırtıcı. Evrenin bu dünyaya koyduğu bitkilerin, kendimizi iyileştirmek için kullanmamız için yaratıldığını biliyorlardı ve bu bitkiler bugün hala çalışıyor.

Bitkilerdeki tedavi edici özellikler, bilim adamları tarafından kopyalanıp kimyasal olarak yapılan ve farmasötik ilaçlara dönüştürülen ve ilaç için kullanılan özelliklerdir. Bitkinin gerçek özelliklerini kullanarak bir çay veya merhem yapmak varken neden bir bitkinin kopyasını kullanasınız ki? Ayurveda bize belirli rahatsızlıklar için hangi yiyecekleri, bitkileri ve meyveleri kullanabileceğimizi öğretir.

Doshaları dengede tutmak bedeni, zihni ve ruhu Ayurvedik şekilde sağlıklı tutmak için çok önemlidir. Doshalar kişiliğinize, zihniyetinize ve fiziksel görünümünüze göre üç farklı kategoridir.

Doshalarınız -ya kapha, pitta ya da vata- içinizde eşit olmalıdır; ancak çoğu insanın birincil doshası vardır. Dosha türünüz, gelecekteki hastalığınızı, hastalığınızı ve sorunlarınızı tahmin etmede son derece doğrudur. Birincil doshanızı düşürmeye ve ikincil doshalarınızı yükseltmeye çalışmanın çok daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sağladığına inanılır. Ayurvedik uygulama, diyet, ruhsal uygulama, çeşitli yağlar, şifalı bitkiler, renkler, yoga, mantralar ve değerli taşlar aracılığıyla doshaları dengelemeye odaklanır. Liste

Machine Translated by Google

Doshalarınızı dengelemek için doğal şifa yöntemlerini kullanabileceğiniz sonsuz yollar.

Kaphalar genellikle kiloludur, yavaş konuşur, egzersiz yapmayı sevmez, yağlı sağlara ve açık tene sahiptir ve düşük enerjiye sahiptir. Kaphalar genellikle çok yargılayıcı değildir ve başkalarına yardımcı olan harika dinleyicilerdir. Ayurveda'da kaphaların sonunda obezite, yüksek tansiyon, kalp sorunları ve sinüs sorunları geliştireceğine inanılır. Kaphaların çok fazla suya sahip olduğu düşünülür ve doshalarını dengelemek için ateş ve hava uygulamaları yapmaları talimatı verilir.

Pittalar orta yapılıdır ve çabuk gülerler ama aynı zamanda öfkeli ve çabuk öfkelenirler. Pitta'ların güçlü bir cinsel dürtüsü vardır, genellikle çok karizmatiktir ve harika konuşmacılar ve tartışmacılardır. Daha fazla hava ve su ekleyerek pide ateşini azaltmak, pideyi kontrol altında tutmanın ve pide hastalıklarına yakalanma olasılığını azaltmanın yoludur. Pittalar genellikle felç, ülser, sindirim sorunları ve stres bozuklukları geliştirir.

Vatalar genellikle hızlı yürüyen, hızlı konuşan ve genellikle lider ve çok görevli olan kuru sağlı ince A tipi kişiliklerdir. Ayurvedik uygulayıcılar, vataların yaşlandıkça artrit, sırt ağrısı, boyun yaralanmaları, cilt sorunları ve zihinsel bozukluklar gibi ağrılı rahatsızlıklardan muzdarip olacağına inanırlar. Vatalar anksiyete ve panik ataklardan muzdarip olabilir ve genellikle korkuludur. Vataların çok fazla havası olduğuna inanılır, bu nedenle topraklama uygulamaları yapmaları talimatı verilir. Ateş ve su dozlarınızı arttırmak, vata.

Esansiyel Yağlar

Ah, bu küçük şişelerde saklı hazineler! Uçucu yağlar sihir gibidir. Yüzlerce kilo çiçeğin nasıl preslenebildiği, buharda pişirildiği ve bir ons sıvı şifaya nasıl dönüştürülebildiği neredeyse doğaüstüdür. Bu yağların tıbbi faydaları olağanüstüdür.

Uçucu yağlar binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Hemen hemen her antik metin, en az bir uçucu yağdan bahseder. Eczaneler, eczaneler ve

Machine Translated by Google

hastanelerde uçucu yağlar çok güçlü bir ilaç olarak kullanılmıştır. Uçucu yağlar eski zamanlarda altından daha pahalıydı. Bazı durumlarda bu yağlar para olarak kullanılmıştır. Bir düşünün: Üç büyücü bebek İsa'ya hediyeler getirdiğinde, buhur yağı ve mür yağı tam orada altınla birlikteydi.

Uzun yıllar uçucu yağlarla çalıştım. Uçucu yağların çeşitli şirketler aracılığıyla evde satılması nedeniyle son beş yılda ne kadar popüler hale geldikleri benim için şaşırtıcı. Bu, sıradan insanların, eczanelerin ve hatta yerel bakkallarınızın ellerine bir uçucu yağ patlaması getirdi. Pek çok insan şu anda uçucu yağlara sahip, ancak birçoğu bunları nasıl kullanacaklarını bilmiyor. En yaygın uçucu yağların kullanıldığı kullanımı kolay tarifler bulacağınız için bu kitap tam size göre.

Otlar

Otlar, kendimizi iyileştirebilmemiz için evrenin bize armağanıdır. Yüzden fazla farklı bitki türü yetiştirmiş ve kullanmış sertifikalı bir bitki uzmanıyım ve her hastalık için bir bitki olduğuna inanıyorum.

Bu kitapta bitkisel tariflere yer vermek benim için hiç de kolay olmadı. Neredeyse her rahatsızlık için işe yarayan bitkisel tarifler eklemeden doğal şifalı ilaçlar hakkında bir kitap yazamazdım.

Otlar çeşitli şekillerde kullanılabilir. Otları hem mutfak hem de tıbbi dünyalarda nasıl kullanacağımızı öğreten birçok kitap var. Tentürler, merhemler, merhemler, merhemler, çaylar, banyolar ve losyonlar, şifalı ürünlere dönüştürülebilecek yöntemlerden sadece birkaçıdır.

Llewellyn'in Doğal Çözümler Kitabı , bitkileri bu kapasitelerde nasıl kullanacağınızı ve çok daha fazlasını gösterir.

Bu kitapta kullanılacak bitki miktarları belirtilirken, kuru otlar en yaygın ve bol olanlarıdır, bu nedenle aksi belirtilmedikçe kurutulmuş otlar tariflerde listelenen bitki türleridir. Taze otlar daha fazla nem içeriğine sahiptir; yerine daha taze otlar kullanmalısınız.

Machine Translated by Google

kurutulmuş otlar. Tipik olarak, kurutulmuş otlar yerine taze ot miktarının 1½-2 katı kullanılır.

Otlar bizim ilk ilacımızdı. Bu bitkiler, ağaçlar, çalılar ve çiçekler dünyanın hemen her bölgesinde yetişir. İnsanlar hangi bitkilerin hangi hastalıkları iyileştirdiğini deneme yanılma yoluyla öğrendiler. Bilim, bu bitkilerdeki özellikleri kopyaladı ve aynı rahatsızlıklar için ilaçlar geliştirdi. Artık şifalı bitkileri okuyarak, araştırarak ve inceleyerek kendi evinizde ucuz ve kolay bir şekilde kendi şifa ürünlerinizi yapabilirsiniz.

Tüm antik tıp metinleri, vebaları sona erdirmek, doğuma yardımcı olmak, hastalıkları iyileştirmek ve her kültürden insana sağlık ve canlılık getirmek için kullanılan bitkilerin tasvirleriyle doludur. Otlar ve onlardan yapılan uçucu yağlar İncil'de yüzden fazla kez bahsedilir.

Dünyanın her ülkesinde şifalı otlardan yapılan hastalıklar için tarifler vardır. Özellikle bitki çayları için aynı tariflerden kaç tanesinin yeryüzündeki her millet tarafından kullanılması şaşırtıcıdır. Otlar o zaman işe yaradı ve şimdi çalışıyorlar. Ecza dolabınıza birkaç bitkisel karışım eklemek, siz ve aileniz için daha sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayacaktır.

Ana Çareler Adem ve

Havva'nın dişleri ağrıdığında veya boyunlarında bir ağrı olduğunda kaçacakları yerel bir doktor yoktu. Bir nane ısırığının mide ağrısını yatıştırdığını ya da bir damla aloe vera jelinin yarayı daha hızlı iyileştireceğini kendi kendilerine anlamaları gerekiyordu. Ev ilaçları sadece 1800'lerden kalma halk tarifleri değildir; Bunlar, antik Mısır'dan modern şifalı bitkilere kadar binlerce yıl boyunca toplanan şifa tariflerinin geniş bir koleksiyonudur.

Mutfağımızdaki günlük ürünlerle iyileşmek Batı'da bize gerçek olamayacak kadar iyi görünüyor. Son yüz yılı - tüm yaşamımızı - iki günden fazla süren bir hastalığımız olduğunda doktora koşarak geçirdik. Günlük yaşamımıza daha doğal şifayı dahil etmemiz ve genellikle yarardan çok zarar veren ilaçların kimyasal kopyalarıyla daha az yaşamamız gerekir.

Machine Translated by Google

Kendimizi nasıl iyileş tireceğ imizi öğ renmek için doğ ayla ve atalarımızla yeniden bağ lantı kurmak son zamanlarda daha popüler hale geldi. Yıllardır dünyanın dört bir yanından doğ al ş ifa yöntemlerini araş tırdım. Daha ciddi rahatsızlıklar için bir sağ lık ekibinin sizin için en iyi tedaviyi ve sonuçları alabileceğ ine katılıyorum, ancak küçük rahatsızlıklar için doğ al ürünler kullanmak genellikle daha sağ lıklı ve kesinlikle daha ucuz bir yoldur.

Bu kitaptaki evde çare tarifleri çok çeş itli tedaviler içerir: ş ifalı bitkiler, değ erli taş lar, uçucu yağ lar, renk terapileri, yiyecekler, mantralar, sıvılar, ipuçları, kökler, dualar, yoga pozları - liste sonsuzdur. Araş tırmam sırasında, birden fazla ülkede ve birden fazla zaman diliminde sıklıkla kullanılan ve harika sonuçlar veren ş ifa yöntemlerini araş tırdım. Bir tedavi yüzlerce, hatta binlerce yıldır kullanılıyorsa, bunun nedeni iş e yaramasıdır! Çoğ u zaman kitap boyunca bazı malzemelerin ve tariflerin tekrarlandığ ını fark edebilirsiniz. Bu bileş enlerin bazılarının tedavi edici özellikleri o kadar iyi çalış ır ki sayısız ş ikayet için kullanılabilirler. Ş imdi aynı tarifleri kendiniz için iyileş tirici sonuçlar getirmek için kullanabilirsiniz.

Yüzyıllar öncesinden yaş lıları, ş ifacıları, ş amanları ve bilgeleri dinlemek, bize genellikle halktan gizli tutulan bir ş ifa yöntemi getiriyor. İ yileş tirici bir tedaviyi korumak, ş ifacıların iş güvencesine sahip olmasını sağ ladı! Llewellyn'in Doğ al Çareler Kitabı, zamanında sihir ve büyücülük olduğ u düş ünülen tarifleri içerir.

Belirli koş ullar için birçok ipucu ve ipucu sağ duyu gibi görünüyor ve tıp dergilerinde, Vedik metinlerde ve kutsal kitaplarda dünyadaki her kültürde tekrar tekrar ortaya çıkıyorlar. Bu ipuçları arasında egzersiz, temiz hava, stresi azaltma, sağ lıklı beslenme, yeterli uyku, güneş ış ığ ı, su içme ve dua yer alır. Basit ve gereksiz görünebilirler, ancak etkilidirler ve bizim için en iyi olanı ne sıklıkla yapıyoruz? Bu sağ duyu ilaçları listelerini gördüğ ünüzde, bunları uygulayın. Bir nedenden dolayı listelenirler: çalış ırlar.

Bu tariflerin çoğ unu hayatımın çoğ unda kullandım. Doğ al tarifler ve halk ilaçları ile iyileş mekten keyif alıyorum. İ çtiğ imi bilmek

Machine Translated by Google

Gandhi'nin yaptığı gibi bir durum için zerdeçallı süt benim için bir heyecan. Shakespeare'in muhtemelen kekik çayını öksürüğünü tedavi etmek için kullandığını anlamak beni çok mutlu ediyor. Bu eski ev ilaçlarını kullanmak hızlı, ucuz ve iyileştiricidir; sahip olunması gereken çok faydalı bilgilerdir. Umarım bu kadim sırları ve şifanın gücünü öğrenmekten keyif alırsınız. Farmasötik olarak üretilen kimyasallar yerine doğal maddeler kullanabileceğinizi bilmek gerçekten de rahatlatıcı ve kendi kendini güçlendiren bir şey.

[içerik]

Machine Translated by Google

uyarılar ve tedavi edici özellikler

Aş ağ ıda, genel ihtiyaçlarınız için en yaygın bitki ve uçucu yağ uyarıları ve tedavi edici özelliklerin listeleri yer almaktadır. Lütfen tüm uyarıları dikkate alın. Çeş itli terapötik özelliklerin anlamı için lütfen sözlüğ e bakın.

Otlar

agrimoni

UYARILAR: Agrimony fototoksik olabilir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya ş eker hastalığ ınız varsa kullanmak güvenli değ ildir. Agrimony kullanmadan önce, ameliyattan önce bir sağ lık uzmanına danış ın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibiyotik, çürük önleyici, ishal önleyici, iltihap önleyici, büzücü, idrar söktürücü, ateş düş ürücü, idrar söktürücü, tonik, savunmasız

Aloe Vera

UYARILAR: Alerji testi yapın. Hamile veya hamile ise ağ ızdan kullanılmamalıdır. Emzirme. On iki yaş ın altındaki çocuklar tarafından ağ ızdan alınmamalıdır. Dahili olarak büyük miktarlarda alınmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibiyotik, antifungal, anti inflamatuar, antiseptik, antitümör, antiviral, cicatrisant, sitofilaktik, idrar söktürücü, bağ ış ıklık arttırıcı, müshil, savunmasız

melekotu

Machine Translated by Google

UYARILAR: Angelica kan şekerini yükseltebilir veya düşürebilir, bu nedenle kalp hastalığı, hipoglisemi, yaklaşan ameliyatlar, diyabet veya tansiyon sorunları olanlar angelica almamalıdır. Hamileyseniz almayın. Bu bitkiyle kürtaj yapmaya çalışmak kadınları zehirledi.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antibakteriyel, bulantı giderici, spazm giderici, antiviral, gaz giderici, terletici, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düşürücü, pulmoner, uyarıcı, tonik

Anason

UYARILAR: Sinir bozukluğunuz varsa, hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanılmamalıdır. Altı yaşın altındaki çocuklar için değil.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antihisterik, anti-inflamatuar, mide bulantısı, antiromatizmal, antiseptik, spazm önleyici, aperatif, afrodizyak, gaz giderici, samimi, dekonjestan, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, sinir, yatıştırıcı

Arnika

UYARILAR: Arnica kan sulandırıcı olduğu için şeker hastaları ve kalp hastaları tarafından alınmamalıdır. Depresyona ve cilt tahrişine neden olabilir ve başka bir ilaçla birlikte alınmamalıdır. Sadece bir doktorun tavsiyesi üzerine dahili olarak alın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiartritik, antibakteriyel, morluk önleyici, iltihap önleyici, spazm önleyici, mide uyarıcı, saç onarıcı, bağışıklık uyarıcı, sinir, damar genişletici, vulnerary

astragalus

UYARILAR: Başka bir ilaçla astragalus almadan önce doktorunuza danışın. Hamileyken veya emzirirken astragalus'un zararlı olup olmadığına dair kanıt eksikliği vardır. Çocuklarda kullanılmaz.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antienflamatuar, antioksidan, dolaş ım uyarıcı, bağ ış ıklık güçlendirici, savunmasız

Reyhan

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayınız. Altı yaş ın altındaki çocuklar veya epilepsisi olan kiş iler, daha fazla araş tırma tamamlanana kadar fesleğ en kullanmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antibakteriyel, antidepresan, antifungal, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, antitussif, antiviral, gaz giderici, sefalik, dolaş ım uyarıcı, terletici, sindirim, balgam söktürücü, galaktogog, gevş etici, galaktogog, onarıcı, yatış tırıcı, sudorifik, tonik

Arı Balsamı

UYARILAR: Çocuklar, tiroid sorunları olan kiş iler ve hamile veya emziren kadınlar arı balsamı kullanmamalıdır. Fototoksik olabilir. Uyuş ukluğ a neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anticatarrhal, antinausea, aperatif, sakinleş tirici, gaz giderici, dekonjestan, terletici, ateş düş ürücü, gevş etici, yatış tırıcı

yaban mersini

UYARILAR: Ameliyat olmak üzere olanlar, ş eker hastaları (ş eker ilaçları ile birlikte kan ş ekerinin düş mesi kan ş ekerini çok fazla düş ürebileceğ inden), çocuklar, hamile veya emziren kadınlar, epilepsisi olanlar almamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antiartritik, antikanserojenik, antienflamatuar, antioksidan, ülser önleyici, dolaş ım uyarıcı, sitofilaktik, sindirim, oftalmik, vazodilatör

Machine Translated by Google

Karayılan otunun

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Çocuklar bunu kullanmamalıdır. Bir araş tırmaya göre, uzun süreli kullanım kanser olasılığ ını artırabilir. Kronik hastalığ ı olan hiç kimse bu bitkiyi almamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antianksiyete, antiartritik, antibakteriyel, antiinflamatuar, antiromatizmal, antispazmodik, sindirim, emmenagog, bitkisel östrojen, sinir, gevş etici, yatış tırıcı

Kara Tazı

UYARILAR: Parkinson hastalığ ı, psikotik bozuklukları veya ş izofreni hastaları tarafından kullanılmamalıdır. Çocuklar, hamile veya emziren kadınlar tarafından kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anticatarrhal, antinausea, antispazmodik, büzücü, kolagog, sinir, ağ rı kesici, yatış tırıcı, uyarıcı, vermifüj

Karabiber

UYARILAR: Ülser, kolit, divertikülit gibi mide sorunları olan kiş iler karabiber kullanmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiartritik, antibakteriyel, antikanserojenik, anticatarrhal, anti-inflamatuar, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aperient, gaz giderici, samimi, dekonjestan, diş kullanımları, terletici, sindirim, balgam söktürücü, nevraljik

Mavi Kohoş

Machine Translated by Google

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Kalp hastalığı, kanser veya herhangi bir üreme hastalığı olan herkes bundan kaçınmalıdır. Doğum kusurlarına veya mide bulantısına neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiartritik, antihisterik, antispazmodik, müshil

Hodan

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. alırsanız almayın Karaciğer bozukluğunuz varsa veya kan sulandırıcı kullanıyorsanız. Ameliyattan iki hafta önce almayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anticatarrhal, antidepresan, antiinflamatuar, antiromatizmal, antiülser, samimi, yatıştırıcı, idrar söktürücü, yumuşatıcı, ateş düşürücü

Dulavratotu kökü

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. İki yaşın altındaki çocuklar ve karaciğer hastalığı olan kişiler bunu kullanmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antibakteriyel, antifungal, acı, terletici, idrar söktürücü, yumuşatıcı, müshil, tonik, savunmasız

tereyağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. alırsanız almayın

Herhangi bir karaciğer sorununuz veya rahatsızlığınız varsa.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: idrar söktürücü, ateş düşürücü, sinir bozucu, uyarıcı, tonik, vermifüj

aynısefa

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiinflamatuar,
ateş düş ürücü, antispazmodik, aperient, terletici, emmenagog,
balgam söktürücü, uyarıcı, vazodilatör, savunmasız

kimyon

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, çürük önleyici, antihisterik,
aromatik, gaz giderici, uyarıcı, mideye ait

kedi nanesi

UYARILAR: Büyük dozlarda alındığ ında bazı insanlar tarafından ara sıra mide bulantısı
miktarları.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: morarma, antihisterik,
antispazmodik, gaz giderici, terletici, emmenagog, sinir, yatış tırıcı,
uyarıcı, tonik

Cayenne

UYARILAR: Bazı kiş ilerde ağ ız, boğ az veya makat iltihabına neden
olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: aromatik, gaz giderici, febrifüj,
seni utandıracaklar, seni uyaracaklar

papatya

UYARILAR: Bazı kiş ilerde alerjiye neden olabilir. Hamileliğ in ilk dört
ayında kullanılmamalıdır. Cilt tahriş edici olabilir.
Roma papatyası Alman papatyasından daha az tahriş edicidir.
Uyuş ukluğ a neden olabilir.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antialerjenik, antibiyotik, antidepresan, antifungal, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antinöraljik, antiflojistik, antiseptik, antispazmodik, bakterisidal, gaz giderici, kolagog, cicatrisant, soğ utma, sindirim, emmenagog, karaciğ er, ateş li, , yatış tırıcı, mide, terletici, tonik, vermifüj, savunmasız

ALMAN PAPATYA: analjezik, anti alerjik, antibakteriyel, anti inflamatuar, antiromatizmal, antispazmodik, sindirim, mantar öldürücü, yatış tırıcı

ROMAN PAPATYA: analjezik, antiseptik, antispazmodik, sindirim, yatış tırıcı, solunum sıkıntısı

kuş otu

UYARILAR: Büyük miktarlarda toksik olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antikanserojen, antienflamatuar, antiseptik, antitümör, yatış tırıcı, sindirim, yumuş atıcı, yatış tırıcı

Hindiba

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, aperient, dekonjestan, idrar söktürücü, yumuş atıcı, müshil, yatış tırıcı, tonik

Tarçın

UYARILAR: Dermatite neden olabilir. Çocuklarda kullanmayınız. Yapmamalı hamileyseniz veya hamile olduğ unuzdan ş üpheleniyorsanız kullanılmalıdır. Kemoterapi sırasında kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibakteriyel, pıhtılaş mayı önleyici, mantar önleyici, antimikrobiyal, büzücü, gaz giderici, serinletici, uyarıcı

Machine Translated by Google

baltalar

UYARILAR: Bazı kişilerde deri döküntülerine neden olduğu bilinmektedir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: aperient, idrar söktürücü, tonik

karanfil

UYARILAR: Dermatite neden olabilir. Çocuklarda kullanılmamalıdır.
Hamileyseniz veya hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsanız kullanılmamalıdır. Karanfil çok güçlüdür ve cildi yakabilir. Banyolarda kullanmayınız. Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte almayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antifungal, antienflamatuar, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, antiviral, afrodizyak, bağışıklık sistemi uyarıcısı, sinir, uyarıcı

karakafes

UYARILAR: Sıçanlarla yapılan araştırmalarda kanserojen etkileri olduğu gösterilmiştir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Karaciğer hastalığınız veya kanseriniz varsa almayın. Asla karakafes yemeyin.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antikanserojen, antienflamatuar, antiromatizmal, antitussif, ağır adet dönemlerini hafifletir

Kişniş

UYARILAR: Mide sorunlarına neden olabilir. Hamileyseniz veya hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsanız kullanılmamalıdır. Herhangi bir böbrek sorununuz varsa kişniş güvenli değildir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: Analjezik, afrodizyak, antifungal, antiinflamatuar, antispazmodik, gaz giderici, deodorant, detoxifier, sindirim, fungisit, lipolitik, sedatif, mide, vermifüj

Kramp kabuğu

Machine Translated by Google

UYARILAR: Rahmi rahatlatır. baş kalarıyla birlikte alınmamalıdır.
ilaçlar.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiastmatik, antiromatizmal, antispazmodik,
nervine

Karahindiba

UYARILAR: Mide rahatsızlığına veya deri döküntülerine neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiromatizmal, aperient, detoksifiye edici,
diüretik, hepatik, mide, tonik

Dereotu

UYARILAR: Deri döküntülerine neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antispazmodik, gaz giderici, sindirim, dezenfektan,
galaktogog, yatıştırıcı, mide, terletici

Dong Quai

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız, adet kanamanız yoğunsa veya
kan sulandırıcı ilaçlar kullanıyorsanız kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antidepresan, antienflamatuar, antioksidan,
dolaşım uyarıcı, detoksifiye edici

Ekinezya

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Astımınız varsa almayın.
Başka ilaçlarla birlikte almayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antibiyotik, antiseptik, antibakteriyel, antifungal,
anti-inflamatuar, antiviral, detoxifier, febrifüj, bağışıklık sistemi
güçlendirici, tonik

mürver çiçeği

Machine Translated by Google

UYARILAR: Bu bitkinin piş memiş meyveleri zehirlidir.
Siyanür içerir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : Anticatarrhal, antiinflamatuar,
antiviral, bronş iyal ve bağ ış ıklık güçlendirici. Mürver çiçeğ inin
de canlı rüyaları desteklediğ ine inanılıyor.

Okaliptüs

UYARILAR: Çocuklarda kullanmayınız. Okaliptüs'ü asla dahili olarak almayın.
Bazı güçlü kokular astım krizini tetikleyebileceğ inden dikkatli
kullanılmalıdır. Yüzde veya baş ka ilaçlarla kullanılmamalıdır.
Yüksek tansiyonunuz varsa kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal,
antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, antiviral, bakterisidal, dekonjestan,
deodorant, idrar söktürücü, balgam söktürücü, mukolitik, uyarıcı

Çuha çiçeğ i

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız dikkatli olun.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antiartritik, antikoagülan,
antispazmodik, büzücü, hipertansif, karaciğ er rejenerasyonu

Eyebright

UYARILAR: Göz tansiyonunun artmasına ve vücutta yan etkilere neden olmuş tur.
bazı insanlar.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, büzücü

Rezene tohumu

Machine Translated by Google

UYARILAR: Doğ um kontrol hapı alıyorsanız veya varsa kullanmayınız.
meme tümörleri veya ara sıra pıhtılaş ma. Bulantı veya kusma
yaş arsanız almayı bırakın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: morarma, antiemetik, antiseptik, spazm giderici,
aromatik, gaz giderici, terletici, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü,
galaktogog, hepatik, rubefacient, uyarıcı, mide

ateş

UYARILAR: Ağ ız ülserine neden olabilir. Hamileyseniz, emziriyorsanız veya kan
sulandırıcı kullanıyorsanız almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-inflamatuar, sindirim, gevş etici,
vazodilatör

Keten tohumu

UYARILAR: Müshil. Emziriyorsanız kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anticatarrhal, anti-inflamatuar, dekonjestan,
yatış tırıcı, sindirim, yumuş atıcı, müshil

Zencefil

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın. Kan sulandırıcı kullanan
kiş iler tarafından alınmamalıdır. Ağ ır dozlarda mide rahatsızlığ ına neden
olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: mide bulantısı, afrodizyak, aromatik, gaz giderici,
sindirim, rubefacient, uyarıcı

Sarımsak

Machine Translated by Google

UYARILAR: Sarımsak alerjisi olan kişilerde kızarıklığa neden olabilir. Emziriyorsanız veya hamileyseniz kullanmayın. Kan sulandırıcı ilaçlar da alıyorsanız almayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antibakteriyel, antikanserojenik, anticatarrhal, antifungal, antiinflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, antiviral, gaz giderici, kolagog, detoksifiye edici, terletici, balgam söktürücü, hipotansif, rubefacient, uyarıcı, tonik, vulner

Ginkgo Biloba

UYARILAR: Uzun bir süre boyunca büyük miktarlarda almayın. Ginkgo biloba kanamaya neden olduğundan, kan sulandırıcı kullanıyorsanız veya yaklaşan bir ameliyat geçiriyorsanız almayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antiastmatik, antibiyotik, antidepresan, anti-enfektif, antioksidan, dolaşım uyarıcı, dekonjestan, şok, sinir

ginseng

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın. Lupusunuz varsa kullanmayın. Kronik rahatsızlığı olan hiçkimse, önce bir doktora danışmadan bunu almamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: afrodizyak, uyarıcı, tonik, vazodilatör

altınmühür

UYARILAR: Rahim uyarıcısı. Hamileyseniz almayın. Yüksek tansiyonunuz varsa kullanmayın. Dahili olarak almayın.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibakteriyel, antibiyotik, anticatarrhal, antitümör, antiviral, büzücü, kolagog, sindirim, emmenagog, balgam söktürücü, hepatik, bağ ış ıklık uyarıcı, müshil, tonik, savunmasız

gotik kola

UYARILAR: Daha önce kanser geçirdiyseniz veya antidepresanlar veya sakinleş tiriciler. Döküntü geliş irse devam etmeyin. Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibiyotik, antidepresan, antiromatizmal, anti-inflamatuar, hipotansif, hafıza güçlendirici, dolaş ımı teş vik eder

Yeş il çay

UYARILAR: Kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız almayınız. Alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: büzücü, sefalik, sinir, uyarıcı

Alıç

UYARILAR: Nöbet veya herhangi bir kalp rahatsızlığ ınız varsa alınmamalıdır. Baş ka ilaçlarla birlikte almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: ishal önleyici, spazm önleyici, dolaş ım güçlendirici, sindirim, yatış tırıcı, mide

Ebegümeci

UYARILAR: Hamile kadınlar için güvenli değ ildir.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antialerjenik, antikoagülan,
antihematomik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiflojistik, antiseptik, öksürük
kesici, kolagog, cicatrisant, sitofilaktik, idrar söktürücü, yumuş atıcı, balgam
söktürücü, ateş düş ürücü, mantar öldürücü, hepatik, mukolitik, sinir, dalak

Kutsal fesleğ en

UYARILAR: Düş ük tansiyona neden olabilir. ile alınmamalıdır.
fesleğ en gibi kan sulandırıcılar kanamayı artırabilir.
TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: aromatik, dezenfektan

Hanımeli

UYARILAR: Meyveler hafif zehirlidir.
TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibakteriyel, antifungal, geliş tirir
sezgi

ş erbetçiotu

UYARILAR: Baş ka bir ilaçla birlikte almayınız veya varsa
nöbetler.
TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, antibakteriyel, antiseptik,
büzücü, sindirim, hipnotik, bağ ış ıklık uyarıcı, sinir, yatış tırıcı

tazı

UYARILAR: Herhangi bir kalp hastalığ ınız varsa almayınız.
TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antiastmatik, çürük önleyici,
dekonjestan, balgam söktürücü, müshil, tonik, savunmasız

At kuyruğ u

Machine Translated by Google

UYARILAR: Dermatite neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: büzücü, idrar söktürücü, savunmasız

Ardıç

UYARILAR: Herhangi bir böbrek rahatsızlığınız varsa kullanmayınız veya kan incelticiler.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antioksidan, antiseptik, büzücü, cicatrisant, idrar söktürücü

Lavanta

UYARILAR: Uyuşukluğa neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: Analjezik, antibiyotik, antikonvülsif, antidepresan, antifungal, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, antivenöz, antiviral, bakterisidal, cicatrisant, dekonjestan, deodorant, detoksifiye edici, dezenfektan, onarıcı, onarıcı, Sinirlilik ve sinir gerginliğini giderir - sınav kaygısı için harikadır.

GERÇEK LAVANTA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA): Sakinleştirici lavanta. Huzursuz bebeklere yardımcı olabilir, uykusuzluğu giderebilir, yanıklar ve böcek ısırıkları için harikadır, adet öncesi sendromu rahatlatır ve MRSA ve tüberküloza karşı etkili olabilir.

SPIKE LAVANTA (LAVANDULA LATIFOLIA): Uyarıcı lavanta. Göğüs tıkanıklığı, burkulmalar, sert eklemler ve kas ağrıları için kullanılabilir. On yaşın altındaki çocuklara vermeyin.

Limon Balsamı (Melisa)

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya emziriyorsanız limon balsamı kullanmayın. Herhangi bir tiroid sorununuz varsa. Uyuşukluğa neden olabilir.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : Antidepresan, antihistaminik, antispazmodik, bakterisidal, gaz giderici, samimi, terletici, emmenagog, ateş düş ürücü, hipotansif, sinir, yatış tırıcı, mide, terletici ve tonik. Melissa ayrıca böcek kovucu olarak da kullanılabilir ve ş ok tedavisi için iyi bir çaredir.

Limon Mineçiçeğ i

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antispazmodik, gaz giderici, ateş düş ürücü, yatış tırıcı, mide

Limon otu

UYARILAR: Hamilelik sırasında veya ş üpheleniyorsanız alınmamalıdır. hamilesin.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-inflamatuar, antioksidan, ateş düş ürücü, bağ ış ıklık güçlendirici, sinir, yatış tırıcı, mide

Ihlamur

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, dekonjestan, sinir, yatış tırıcı

bakire tüyü eğ reltiotu

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anticatarrhal, dekonjestan, yatış tırıcı, emmenagog, hepatik

Mercanköş k

Machine Translated by Google

UYARILAR: Hamilelik ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.
Depresyon sırasında kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: Analjezik, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, antiviral, bakterisit, gaz giderici, sefalik, samimi, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, mantar öldürücü, hipotansif, müshil, sinir, yatış tırıcı, mide ve damar açıcı. Uykusuzluk karışımlarına iyi gelir, kramplara yardımcı olur, soğuk algınlığı ve grip mevsiminde kullanmak için harikadır.

hatmi kökü

UYARILAR: Başka bir ilaçla birlikte kullanılmamalıdır. kullanılmayacak
şeker hastaları tarafından.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antiastmatik, antiinflamatuar, yatış tırıcı, idrar söktürücü, yumuş atıcı, savunmasız

Süt devedikeni

UYARILAR: Ciddi yan etkileri olabilir. Başka ilaçlarıyla birlikte alınmaz ilaçlar. İshale neden olabilir. Şiddetli reaksiyonlar meydana geldi bazı insanlarda.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antikanserojen, antikataral, antidepresan

Sığırkuyruğu

UYARILAR: Dahili olarak alınmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antibakteriyel, anticatarrhal, anti inflamatuar, antiseptik, büzücü, sefalik, dekonjestan, sindirim (topikal), yumuş atıcı, yatış tırıcı

Hardal tohumu

Machine Translated by Google

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: gaz giderici, dolaş ım uyarıcı, idrar söktürücü,
kusturucu, tahriş edici, uyarıcı, tonik

küçük hindistan cevizi

UYARILAR: Bazı insanlarda aş ırı dozda hindistan cevizi ölümcül olmuş tur. Yapmak
diğ er ilaçlarla karış tırmayın. gibi olumsuz etkileri olabilir.
mide bulantısı, nöbetler ve halüsinasyonlar. Herhangi bir zihinsel
rahatsızlığ ınız, nöbetiniz veya nevraljik rahatsızlığ ınız varsa almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: bulantı giderici, aromatik, gaz giderici,
sindirim, uyarıcı, mide

Kekik

UYARILAR: Hamileyseniz veya hamile olduğ unuzdan ş üpheleniyorsanız
kullanmayınız. Kekik cildi tahriş edici olduğ u için banyolarda kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, antialerjenik, antibakteriyel,
antifungal, anti-inflamatuar, antioksidan, antiparaziter, antiseptik,
antispazmodik, antitoksik, antiviral, bakterisit, sindirim, emmenagog, mantar
öldürücü, uyarıcı, tonik

Oregon Üzüm Kökü (Zavallı Adamın Altın Mührü)

UYARILAR: Hamileyken veya emzirirken kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antifungal, antimikrobiyal, sindirim

Tutku çiçeğ i

UYARILAR: Kan sulandırıcı veya sakinleş tirici ile birlikte alınmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, antihisterik, antispazmodik,
sefalik, hipnotik, sinir, yatış tırıcı

Machine Translated by Google

Nane

UYARILAR: Hamileyseniz veya hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsanız kullanmayınız.
hamile. Cilt tahrişine neden olabileceğinden banyoya asla nane koymayın.
Küçük çocuklar tarafından kullanılmamalıdır. Nane, herhangi bir homeopatik
ilaçları iptal eder, bu nedenle birini veya diğerini kullanmalısınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anestezik, antifungal,
antigalaktogog, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiflojistik, antiseptik,
antispazmodik, büzücü, gaz giderici, başağrısı, cholagogue, samimi, dekonjestan,
sindirim, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düşürücü, hepatik, canlandırıcı,
mukolitik, sinir, mide uyarıcı, mide uyarıcı, vazokonstriktör, vermifüj

deniz salyangozu

UYARILAR: yok

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiemetik, anti-inflamatuar, büzücü,
yumuşatıcı, müshil, tonik

plörezi Kökü

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Verme
çocuklara.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anticatarrhal, antiromatizmal,
antispazmodik, gaz giderici, katartik, terletici, balgam söktürücü, tonik

muz

UYARILAR: Bazı kişilerde alerjik reaksiyonlara neden olur.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, büzücü, sefalik,
idrar söktürücü, ateş düşürücü, idrar söktürücü, savunmasız

Machine Translated by Google

Ahududu Yaprağı

UYARILAR: Hamileler tarafından kullanılmamalıdır. İş gücünü hızlandırır ve teslimat.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: büzücü, serinletici, ateş düşürücü, uyarıcı, mide, savunmasız

Kırmızı yonca

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. alırsanız almayın Herhangi bir kan hastalığınız varsa veya kan sulandırıcı kullanıyorsanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: anti-astmatik, antikanserojenik, anti-inflamatuar, hormonal, tonik

Gül yaprakları

UYARILAR: yok

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antidepresan, antiflojistik, antiseptik, antispazmodik, antiviral, afrodizyak, büzücü, bakterisit, kolagog, cicatrisant, detoksifiye edici, emmenagog, hemostatik, hepatik, müshil, sinir, mide

Kuş burnu

UYARILAR: yok

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, büzücü, idrar söktürücü, müshil

Biberiye

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. eğer kullanmayın nöbet, epilepsi veya yüksek tansiyon var. Dört yaşından küçük çocuklar biberiye almamalıdır.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antibakteriyel, anti
inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, spazm giderici, büzücü, gaz giderici, dekonjestan, dezenfektan, idrar söktürücü, emmenagog, onarıcı, uyarıcı, tonik

Adaçayı

UYARILAR: Alerjik ise ağ ız ülserine neden olabilir. Eğ er adaçayı asla kullanmayın yüksek tansiyon veya nöbet bozukluğ unuz varsa.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibakteriyel, anticatarrhal, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, cholagogue, choleretic, cicatrisant, detoksifiye edici, sindirim, dezenfektan, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düş ürücü, uyarıcı,

tuzlu

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER

YAZ LEZZETLİ : aromatik, gaz giderici, samimi, sindirim, balgam söktürücü

KIŞ TUZLU: aromatik, sindirim, mide

Kendini iyileş tirme

UYARILAR: Hamileyken veya emzirirken kullanmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibiyotik, antiseptik, antiviral, büzücü, balgam söktürücü

Koyun Kuzukulağ ı

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: terletici, idrar söktürücü, hepatik

Machine Translated by Google

Takke

UYARILAR: Büyük miktarlar ters reaksiyonlara neden olabilir. Sakinleş tiricilerle birlikte almayın. Ş eker hastalığ ınız varsa veya hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antiromatizmal, antispazmodik, idrar söktürücü, sinir, yatış tırıcı, tonik

kaygan karaağ aç

UYARILAR: Alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: ishal önleyici, yatış tırıcı, sindirim, yumuş atıcı, mide

Nane

UYARILAR: Hamileyken veya emzirirken kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sefalik, emmenagog, balgam söktürücü, böcek ilacı, sinir, onarıcı, uyarıcı, tonik

Sarı Kantaron

UYARILAR: Uzun süreli kullanımdan sonra fototoksik olabilir. Diğ er antidepresanlarla birlikte almayın. Herhangi bir ruhsal rahatsızlığ ınız varsa almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antidepresan, anti inflamatuar, antiviral, büzücü, soğ utma, bağ ış ıklık uyarıcı, vermifüj

tarhun

UYARILAR: Kanser öyküsü olan kiş iler tarhun almamalıdır. Hamileyken veya emzirirken almayın.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : Anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aperatif, dolaş ım ajanı, sindirim, deodorant, emmenagog, uyarıcı ve vermifüj. Tarhun ayrıca bağ ış ıklık sistemini uyarmak ve zihinsel uyarım için de kullanılabilir.

Kekik

UYARILAR: Çocuklarda kullanmayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayınız. Kekik cildi tahriş edebileceğ inden banyolarda kullanılmamalıdır. Yüksek tansiyonu olan kiş iler asla kekik kullanmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anticatarrhal, antidepresan, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, bakterisidal, bechic, kardiyak, gaz giderici, sefalik, cicatrisant, terletici, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, hipertansif, böcek ilacı, tonik, vermifuge, savunmasız

Zerdeçal

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın. Safra kesesi veya karaciğ er sorunlarınız varsa kullanmayın. Kontakt dermatite neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, aromatik, bağ ış ıklık uyarıcı, uyarıcı

Ayı üzümü

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın. varsa kullanmayın kalp hastalığ ı.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antiseptik, idrar söktürücü, idrar söktürücü

Kediotu

Machine Translated by Google

UYARILAR: Büyük miktarlar ters reaksiyonlara neden olabilir. Diğ er ilaçlarla birlikte almayın. Hamilelik veya emzirme döneminde güvenliğ inin sağ landığ ı konusunda yeterli bilgi yoktur. Uyuş ukluğ a neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, antispazmodik, aromatik, sakinleş tirici, cicatrisant, sinir, yatış tırıcı, uyarıcı, mide, tonik, sakinleş tirici

Menekş e

UYARILAR: Hamileyken veya emzirirken kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, aromatik, sefalik, müshil, yatış tırıcı

Beyaz söğ üt kabuğ u

UYARILAR: Çocuklar tarafından alınmamalıdır. Mide sorunlarına veya alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Diğ er ilaçlarla birlikte alınmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, büzücü, uyarıcı, tonik, vermifüj

Yabani Kiraz Kabuğ u

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Siyanür içerir. Doz aş ımı mümkündür.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anticatarrhal, büzücü, dekonjestan, balgam söktürücü, yatış tırıcı, tonik

Yabani Marul

UYARILAR: yok

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antispazmodik, hipnotik, nervine, yatış tırıcı

Machine Translated by Google

cadı fındığ ı

UYARILAR: Yalnızca harici olarak kullanın. Çocuklar için seyreltin.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: çürük önleyici, iltihap önleyici, tümör önleyici, antiseptik, büzücü, yatış tırıcı, idrar söktürücü, tonik

Pelin

UYARILAR: Epileptik nöbetlere ve karaciğ er hasarına neden olabilir. Dahili olarak almayın. Hamile veya emziren kadınlar tarafından kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antiemetik, aromatik, gaz giderici, sindirim (topikal), febrifüj, sinir

Civanperçemi

UYARILAR: Saman nezleniz varsa civanperçemi alerjiniz olabilir. Hamileyken veya emzirirken kullanmayın. Baş ağ rısına neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anticatarrhal, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, gaz giderici, cicatrisant, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, hemostatik, hepatik, hipotansif, uyarıcı, mide, tonik

Sarı rıhtım

UYARILAR: Aş ırı doz ölümle sonuçlanmış tır. verme çocuklar. Hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın. Herhangi bir hastalığ ı veya baş ka bir ilacı olan kiş iler sarı rıhtım almamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antikanserojenik, antiromatizmal, büzücü, sitofilaktik, yumuş atıcı, müshil, mide, tonik

Machine Translated by Google

Uçucu yağlar

Uçucu bir yağ kullanmadan önce daima bir yama testi yapın. Bir damla esansiyel yağı sekiz damla taşıyıcı yağ ile karıştırarak bir yama testi yapabilirsiniz. Cildinize uygulayın ve on iki saat bekletin. On iki saatin sonunda cildinizin kırmızı, kaşıntılı, kabarmış veya uçucu yağ dan herhangi bir şekilde zarar görmediğinden emin olmak için kontrol edin. Herhangi bir cilt tahrişi fark ederseniz, o yağı hiçbir şekilde kullanmayın.

Aloe Vera Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antibakteriyel, antifungal, antiinflamatuar, tahriş önleyici, antioksidan, antiviral, büzücü, cicatrisant, sitofilaktik, idrar söktürücü, yumuşatıcı, savunmasız

Angelika Yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız. Diyabet, epilepsi veya nöbetleriniz varsa kullanmayın. Çocuklarda kullanmayınız. Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneşe maruz kalmadan kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antispazmodik, gaz giderici, detoksifiye edici, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü febrifüj, hepatik, kutsal, sinir, ritüel, uyarıcı, mide, tonik

Anason Yağı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Anason yağı uzun süre kullanılmamalıdır. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiepileptik, antihisterik, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aperient, gaz giderici, samimi, mutfak, dekonjestan, sindirim, balgam söktürücü, böcek ilacı, solunum, yatıştırıcı, uyarıcı, vermifüj

Arnika Yağı

UYARILAR: Arnika yağı asla dahili olarak alınmamalı veya açık yaraya uygulanmamalıdır. Daima arnika yağı ile birlikte jojoba, susam veya üzüm çekirdeği gibi bir taşıyıcı yağ kullanın. Arnika yağı, bazı insanlarda cilt sorunlarına ve alerjilere neden olduğu bilinmektedir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiartritik, morarma, anti-inflamatuar

fesleğen yağı

UYARILAR: Cildi yakabileceği için her zaman jojoba, susam veya üzüm çekirdeği gibi bir taşıyıcı yağ ile fesleğen yağı kullanın. Banyo suyunda kullanmayınız. Epilepsiniz, nöbetleriniz varsa veya hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antibakteriyel, antibiyotik, antidepresan, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiseptik, anti spazmodik, antiviral, sakinleştirici, gaz giderici, mutfak, sindirim toniği, kulak ağrıları, emmenagog, kutsal, bağışıklık arttırıcı, bağırsak, oftalmik, gevşetici, onarıcı, törensel, genel uyarıcı, mide ile ilgili

defne yağı

UYARILAR: Kısa süreli olarak idareli kullanın.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibiyotik, anti-nevraljik, antiseptik, spazm önleyici, aperatif, emmenagog, ateş düş ürücü, böcek ilacı, yatış tırıcı, mide

Benzoin Yağ ı

UYARILAR: Olduğ u gibi banyo suyunda veya difüzörde kullanılmamalıdır. çok kalın ve yapış kan ve cilde yapış acaktır. Benzoin yağ ını seyreltmeye yardımcı olması için her zaman bir taş ıyıcı yağ (jojoba, susam veya üzüm çekirdeğ i gibi) kullanın. Çocuklarda kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antidepresan, anti inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, büzücü, sakinleş tirici, deodorant, gaz giderici, samimi, dezenfektan, idrar söktürücü, balgam söktürücü, öforik, gevş etici, yatış tırıcı, kırılgan, ısınma

Bergamot Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya emziriyorsanız kullanmayınız. hamile olabilir. Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz kalmadan kullanılmamalıdır. Topikal uygulamadan önce daima bir taş ıyıcı yağ (jojoba, susam veya üzüm çekirdeğ i gibi) ile seyreltin.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, anti-anksiyete, antibiyotik, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, aromatik, cicatrisant, deodorant, sindirim, dezenfektan, febrifüj, canlandırıcı, vermifüj, savunmasız, kilo verme

huş yağ ı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Huş yağı çok güçlüdür. Topikal olarak uygulamadan önce daima bir taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihiniz gibi) ile seyreltin. Huş yağı, kullanımıyla ilişkili bazı ciddi alerjilere sahiptir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiartritik, antibakteriyel, antidepresan, antifungal, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aromatik, büzücü, cicatrisant, detoksifiye edici, dezenfektan, idrar söktürücü, ateş düşürücü, mikrop öldürücü, böcek ilacı, uyarıcı,

Karabiber Yağı

UYARILAR: Herhangi bir böbreğiniz varsa karabiber yağı kullanmayın. Böbrek hasarına neden olabileceğinden sorunlar.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiartritik, antibakteriyel, anticatarrhal, anti-inflamatuar, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, anti-spazmodik, aperient, gaz giderici, mutfak, terletici, sindirim, balgam söktürücü, solunum, ısınma

Mavi Selvi Yağı (bkz. Selvi Yağı)

Hodan Tohumu Yağı

UYARILAR: Hodan tohumu yağı kanın incelmesine neden olabilir. Yaklaşan dövmeleriniz veya ameliyatlarınız varsa almayın. Herhangi bir karaciğer sorununuz varsa, hodan tohumu yağı almayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiartritik, anticatarrhal, antidepresan, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiülser, cicatrisant, yatışıtırıcı, idrar söktürücü, yumuşatıcı, ateş düşürücü, hormonal, arındırıcı

kajuput yağı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Lütfen bir tedaviye baş lamadan önce doktorunuza danış ın.

kajuput yağ ını diğ er ilaçlarla karış tırma rejimi. Çocuklarda kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antifungal, antineuralgic, antioksidan, antiseptik, antispazmodik, bakterisit, gaz giderici, kozmetik, dekonjestan, terletici, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düş ürücü, böcek ilacı, solunum, uyarıcı, terletici, tonik, vermifüj, vulner

aynısafa yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: morarma önleyici, kanser önleyici, iltihap önleyici, kaş ıntı önleyici, ateş düş ürücü, spazm önleyici, ülser önleyici, cicatrisant, emmenagog, adet krampları, mide, ter, tonik, vulnerary

kafur yağ ı

UYARILAR: Açık yaralarda veya mukus zarlarında kullanmayınız. Yapmak kafur yağ ını ısıtmayın. Çocuklarda kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anestezik, anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antinöraljik, antiseptik, antispazmodik, dekonjestan, dezenfektan, böcek ilacı, sinir, yatış tırıcı, uyarıcı

kakule yağ ı

UYARILAR: Kakule bazı insanlarda cilt sorunlarına neden olmuş tur.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antimikrobiyal, antioksidan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, büzücü, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, uyarıcı, mide

Machine Translated by Google

Çin tarçını yağı

UYARILAR: Cassia yağı, etkisi nedeniyle yanıklara neden olabileceğinden kullanımdan önce mutlaka bir taşıyıcı yağla (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihiniz gibi) ile karıştırılmalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiartritik, antidepresan, ishal önleyici, antiemetik, antigalaktogog, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiviral, aromatik, büzücü, gaz giderici, dolaşım, mutfak, sindirim, emmenagog, ateş düşürücü, bağışıklık güçlendirici, uyarıcı, canlandırıcı, canlandırıcı

sedir ağacı yağı

UYARILAR: Çocuklarda kullanmayınız. Sedir ağacı yağı bir gebelik. Hamileyseniz, emziriyorsanız, hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız veya hamile kalmaya çalışıyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiromatizmal, antiseboreik, antiseptik, antispazmodik, aromatik, büzücü, rahatlatıcı, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, mantar ilacı, topraklama, böcek öldürücü, yatıştırıcı, tonik

Papatya Yağı

UYARILAR: Papatya yağı cildi tahriş edebilir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antialerjenik, antibiyotik, antidepresan, antifungal, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antinöraljik, antiflojistik, antiseptik, antispazmodik, aromatik, bakterisidal, gaz giderici, kolagog, cicatrisant, rahatlatıcı, sindirim, soğutma, deodorant , febrifüj, hepatik, sinir, yatıştırıcı, mide, terletici, tonik, vermifuge, savunmasız, ısınma

Machine Translated by Google

ALMAN PAPATYA (MATRICARIA CHAMOMILLA): analjezik, anti alerjik, antibakteriyel, kataral, antiinflamatuar, antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sindirim, mantar öldürücü, sinir, yatış tırıcı

ROMAN PAPATYA (ANTHEMIS NOBILIS): antibiyotik, antidiüretik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antinöraljik, antiflojistik, antiseptik, antispazmodik, antitümör, aromatik, bakterisidal, gaz giderici, kolagog, sindirim, karaciğer, tonik, yatış tırıcı

kişniş yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antispazmodik, detoksifiye edici, mantar öldürücü, mide

Tarçın Kabuğu Yağı

UYARILAR: Tarçın kabuğu yağı bu kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
kemoterapi veya radyasyon gibi kanser tedavileri görmek.
Bu yağ her zaman bir taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihiniz gibi) ile seyreltilmelidir, çünkü seyreltilmezse ciltte ciddi yanıklara neden olabilir. Banyolarda kullanmayınız. eğer kullanmayın
Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antibakteriyel, antikanserojenik, anticlotting, antifungal, antimikrobiyal, antioksidan, aromatik, büzücü, gaz giderici, soğutma, mutfak, sindirim, hipotansif, böcek ilacı, canlandırıcı, uyarıcı

Narenciye Yağları

UYARILAR: Bu yağlar fototoksiktir ve bu nedenle
uzun süre güneşe maruz kalmadan önce kullanılır.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antitoksik, antiviral, aromatik, büzücü, dolaş ım, mutfak, detoks, mikrop öldürücü, canlandırıcı

Adaçayı Yağ ı

UYARILAR: Tansiyonunuz düş ükse veya tansiyonunuz düş ükse kullanmayınız. hipoglisemik. Uyuş ukluğ a neden olabilir, bu nedenle bu yağ ı kullanırken ağ ır makine kullanmamak veya çalış tırmamak daha iyidir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antikonvülsif, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, aromatik, büzücü, bakterisit, sakinleş tirici, gaz giderici, deodorant, sindirim, emmenagog, öforik, hormonlar, hipotansif, sinir, göz, onarıcı, yatış tırıcı, yatış tırıcı, mide, tonik, rahim, savunmasız

Akasma Yağ ı

UYARILAR: Yutmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antispazmodik, antisifiliz, antiülser, cicatrisant, nervine, mide, varisli damarlar, vulnerary, vulnerary

Karanfil yağ ı

UYARILAR: Doğ al bir kan sulandırıcıdır, kan sulandırıcı kullanıyorsanız veya yakın zamanda bir dövme veya ameliyat planınız varsa karanfil yağ ı almayın. Karanfil yağ ı çok kalın ve güçlüdür; difüzör veya banyolarda kullanmayınız. Daima bir taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercihiniz gibi) ile seyreltin. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anestezik, anti
inflamatuar, antifungal, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, antiviral, afrodizyak, aromatik, bakterisidal, gaz giderici, mutfak, böcek ilacı, uyarıcı

karakafes yağ ı

UYARILAR: Dahili olarak almayın. Karaciğ er hastalığ ınız veya kanser gibi ciddi bir hastalığ ınız varsa kullanmayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, antibronş it, antiromatizmal, antiülser, ishal, ağ ır adet dönemleri, kalıcı öksürük, solunum, korunma

Kiş niş Yağ ı

UYARILAR: Herhangi bir böbrek sorununuz varsa veya herhangi bir böbrek rahatsızlığ ınız varsa kullanmayınız. hamile veya emziren veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiromatizmal, antispazmodik, afrodizyak, aromatik, gaz giderici, mutfak, deodorant, toksin giderici, ishal, sindirim, gaz, mantar ilacı, hemoroid, fıtık, lipolitik, iş tahsızlık, mide bulantısı, uyarıcı, mide, mide spazmları, mide rahatsızlığ ı

Kozmos Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antioksidan, aromatik, böcek öldürücü

selvi yağ ı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Varisli damarlarda kullanmayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiparaziter, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, dekonjestan, deodorant, idrar söktürücü, hormon sorunları, onarıcı, vazokonstriktör

Dereotu Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antiartritik, antimikrobiyal, antioksidan, antispazmodik, gaz giderici, mutfak, sindirim, dezenfektan, galaktogog, yatıştırıcı, mide, terletici

Ekinezya Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anti-alerjen, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antibakteriyel, antibiyotik, antioksidan, antiromatizmal, antiviral, bağışıklık güçlendirici, solunum, idrar

Okaliptüs yağı

UYARILAR: Okaliptüs astım ataklarını tetikleyebilir ve asla diğer ilaçlarla birlikte, yüzde, çocuklarda veya yüksek tansiyonu olan kişilerde kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiinflamatuar, antibakteriyel, antifungal, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, antiviral, aromatik, bakterisidal, dekonjestan, deodorant, idrar söktürücü, balgam söktürücü, mukolitik, uyarıcı, tonik, savunmasız

Machine Translated by Google

Rezene Yağ ı

UYARILAR: Nöbet geçiriyorsanız rezene yağ ı kullanılmamalıdır,
kanser, böbrek sorunları veya hormon sorunları. Hamileyseniz veya emziriyorsanız
veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiinflamatuar,
morarma, antidepresan, antiemetik, antiseptik, antispazmodik, terletici, sindirim, idrar
söktürücü, müshil, oftalmik, rubefacient, uyarıcı

Petrol Adamları

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi
düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anti-enfektif, anti
inflamatuar, antibakteriyel, antioksidan, antiseptik, aromatik, sakinleş tirici,
deodorant, detoksifiye edici, topraklama, solunum, ısınma

buhur yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi
düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiinflamatuar,
antiastmatik, antiseptik, büzücü, Sakinleş tirici, gaz giderici, Cicatrisant,
sitofilaktik, sindirim, dezenfektan, idrar söktürücü, emmenagog, balgam
söktürücü, topraklama, kutsal, törensel, yatış tırıcı, Manevi, tonik, canlandırıcı, rahim,
savunmasız

Sarmısak yağ ı

UYARILAR: Bebeklere sarımsak yağ ı vermeyin. iseniz kullanmayın
hamile veya emziren veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-hipertansif, antibakteriyel, antikanserojenik, anticatarrhal, kepek önleyici, antifungal, antimikrobiyal, antioksidan, antiseptik, antiviral, gaz giderici, mutfak, detoksifiye edici, balgam söktürücü, hipotansif, vazodilatör

sardunya yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız. Kan ş ekeriniz düş ükse veya cilt sorunlarınız varsa kullanmayın. Uykusuzluğ a neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anti-anksiyete, anti inflamatuar, antibakteriyel, antidepresan, antifungal, antiseptik, aromatik, büzücü, bakterisidal, cicatrisant, mutfak, sitofilaktik, deodorant, idrar söktürücü, hemostatik, stiptik, tonik, vermifuge, vulnerary

Zencefil Yağ ı

UYARILAR: Kan sulandırıcı kullanıyorsanız veya kan sulandırıcı kullanıyorsanız zencefil yağ ı kullanmayın. hassas cilt veya safra taş ı.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiinflamatuar, antiemetik, antioksidan, antiseptik, antispazmodik, bakterisidal, gaz giderici, sefalik, mutfak, balgam söktürücü, ateş li, müshil, rubefacient, uyarıcı, mide, terletici, tonik

Gingko Biloba Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiastmatik, antidepresan, antioksidan, dolaş ım, dekonjestan, enerji verici, hafıza güçlendirici, sinir, uyarıcı

Machine Translated by Google

ginseng yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antioksidan,
afrodizyak, iştah kesici, dolaşımı artırır, bağışıklık güçlendirici, uyarıcı,
tonik, vazodilatör

Greyfurt Yağı

UYARILAR: Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneşe maruz kalmadan
kullanılmamalıdır. Cildi tahriş edebilecek bir cilt rahatsızlığınız varsa
kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: anti-anksiyete, antidepresan,
antioksidan, antiseptik, iştah azaltıcı, aromatik, büzücü, mutfak, dezenfektan,
idrar söktürücü, enerji verici, lenfatik, uyarıcı, tonik

Helichrysum Yağı (Ölümsüz, Sonsuz)

UYARILAR: Kan sulandırıcı ilaçlar ile kullanmayınız. Çocuklarda kullanmayınız.
Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.
hamile.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anti-inflamatuar, antialerjik,
morarma, antikoagülan, antidepresan, antifungal, antimikrobiyal,
antiseptik, antispazmodik, antitussif, antiviral, cicatrisant, balgam söktürücü,
hepatik, kutsal, ritüelistik, tonik

Hibiskus Yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi
düşünüyorsanız kullanmayınız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, antialerjik, antikanserojenik, antikoagülan, antihematomik, antimikrobiyal, antiflojistik, antiseptik, öksürük kesici, aromatik, kolagog, cicatrisant, sitofilaktik, idrar söktürücü, boya, yumuş atıcı, balgam söktürücü, ateş düş ürücü, mantar öldürücü, hepatik, hipertansif, bağ ışıklık güçlendirici, sinir sistemi, splenik

çobanpüskülü yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antiromatizmal, dolaş ım, sindirim, hipertansif, koruyucu, müshil

Hanımeli Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antibakteriyel, antifungal, aromatik, mutfak, sezgi güçlendirici

Çördük Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya emziriyorsanız kullanmayınız. hamile olabilir. Nöbet bozukluğ unuz veya yüksek tansiyonunuz varsa kullanmayın. Diğ er ilaçlarla karış tırmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-enfektif, antiartritik, morarma, antiromatizmal, antiseptik, spazm önleyici, aromatik, büzücü, gaz giderici, cicatrisant, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düş ürücü, kutsal, hipertansif, sinir, ritüelistik uyarıcı, uyarıcı, güvenlik ağ ı ,

Yasemin Yağ ı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, aromatik, cicatrisant, emmenagog, balgam söktürücü, galaktogog, doğum, solunum, ritüel, yatıştırıcı, manevi, rahim

Ardıç Berry Yağı

UYARILAR: Uzun süre kullanmayınız. eğer almayın böbrek sorunlarınız var. Diğer ilaçlarla karıştırmayın. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-enfektif, anti-inflamatuar, yorgunluk giderici, antiromatizmal, antiseptik, spazm giderici, antitoksik, büzücü, gaz giderici, dolaşım uyarıcı, detoks yapıcı, idrar söktürücü, enerji verici, rubefacient, uyarıcı, mide, terletici, tonik, vulnerary

Lavanta yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anti-anksiyete, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antibiyotik, antikonvülsif, antidepresan, antifungal, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, antivenöz, antiviral, aromatik, bakterisidal, sakinleştirici, cicatrisan, koku giderici, dekonjestan, , dezenfektan, hipotansif, sinir, onarıcı, yatıştırıcı, tonik, sakinleştirici

GERÇEK LAVANTA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA): analjezik, antidepresan, sakinleştirici, kutsal, hormonal, törensel, manevi, savunmasız

Machine Translated by Google

SPIKE LAVANTA (LAVANDULA LATIFOLIA): analjezik, antiartritik, aromatik, dekonjestan, balgam söktürücü, böcek öldürücü, uyarıcı

LAVANTA (LAVANDULA ×INTERMEDIA): enfeksiyon önleyici, antidepresan, sakinleş tirici, iyileş tirici, balgam söktürücü, sinir, yatış tırıcı

Limon Yağ ı

UYARILAR: Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz kalmadan kullanılmamalıdır. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız. Cilt tahriş ine neden olabilir.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antispazmodik, aromatik, büzücü, mutfak, detoksifiye edici, mikrop öldürücü, bağ ış ıklık güçlendirici, tonik, canlandırıcı

Limon Balsamı Yağ ı (Bkz. Melisa Yağ ı)

Limon Kekik Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, antiaging, antiastmatik, antispazmodik, aromatik, sakinleş tirici, mutfak, dekonjestan, bağ ış ıklık güçlendirici, gevş etici

limon otu yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antiinflamatuar, antidepresan, antioksidan, ateş düş ürücü, aromatik, büzücü, bakteri yok edici, sakinleş tirici, mutfak, ateş düş ürücü, mantar öldürücü, bağ ış ıklık güçlendirici, duygudurum arttırıcı, sinir, yatış tırıcı, mide, canlandırıcı

Kireç Yağ ı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya emziriyorsanız kullanmayınız.
hamile olabilir. Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz
kalmadan kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-enfektif, antiseptik, antiviral,
aperatif, aromatik, büzücü, bakterisidal, mutfak, dezenfektan, febrifüj, hemostatik,
solunum, onarıcı, tonik

Ihlamur Çiçeğ i Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar,
antikanserojen, sakinleş tirici, idrar söktürücü, balgam söktürücü, hipertansif,
bağ ış ıklık güçlendirici

Lotus Yağ ı

UYARILAR: Hamilelikte kullanımı hakkında yeterli bilgi yoktur. Hamileyseniz veya
emziriyorsanız kaçının. Bu yazar tarafından keş fedilen baş ka uyarı yok.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: afrodizyak, aromatik, büzücü, sakinleş tirici,
çakralar, emmenagog, balgam söktürücü, kutsal, hipnotik, hipotansif,
meditatif, ritüelistik, yatış tırıcı, sakinleş tirici, vazodilatör

Mandalina Yağ ı

UYARILAR: Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz
kalmadan kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antibakteriyel, antiseptik, antispazmodik, antiviral,
aromatik, bakterisidal, dengeleyici, sakinleş tirici, dolaş ım, sitofilaktik,
detoksifiye edici, sindirim, balgam söktürücü, hepatik, sinir, gevş etici, yatış tırıcı,
mide, tonik

Machine Translated by Google

Manuka Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antialerjik, antibakteriyel, kepek önleyici, antifungal, antihistaminik, sakinleştirici, cicatrisant, sitofilaktik, deodorant, sinir, vulnerary

Mercanköşk Yağı

UYARILAR: Kan sulandırıcı kullanıyorsanız kullanmayınız. Depresyonunuz varsa kullanmayın. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: analjezik, antiseptik, antispazmodik, antiviral, afrodizyak, bakteri öldürücü, gaz giderici, kafa, samimi, mutfak, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, mantar öldürücü, kutsal, hipotansif, müshil, sinirsel, törensel, yatıştırıcı, manevi, mide, sakinleştirici, vazodilatör, savunmasız

Melaleuca Yağı (Çay Ağacı Yağı)

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TEDAVİ ÖZELLİKLERİ: anti-enfektif, anti-inflamatuar, anti-kaşıntı, antialerjik, antibakteriyel, antibiyotik, antifungal, antimikrobiyal, antiparazitik, antiseptik, antiviral, balzamik, cicatrisant, dekonjestan, diş, yumuşatıcı, balgam söktürücü, mantar ilacı, bağışıklık uyarıcı, solunum, böcek ilacı, uyarıcı, terletici, vajinal enfeksiyonlar, vazodilatör, savunmasız

Melisa Yağı (Limon Balsamı Yağı)

Machine Translated by Google

UYARILAR: Tiroid sorununuz varsa almayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız. Uyuşukluğa neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ: antibakteriyel, antidepresan, antihistaminik, antispazmodik, bakterisidal, bronşiyal, gaz giderici, samimi, terletici, emmenagog, ateş düşürücü, hipotansif, böcek kovucu, sinir, yatıştırıcı, mide, terletici, tonik, savunmasız

mür yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiinflamatuar, antibakteriyel, anticatarrhal, antifungal, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, gaz giderici, cicatrisant, dolaşım, terletici, yumuşatıcı, balgam söktürücü, kutsal, bağışıklık uyarıcı, mukolitik, canlandırıcı, ritüelistik, yatıştırıcı, uyarıcı, mide, uyarıcı

Mersin Yağı

UYARILAR: Dahili olarak veya herhangi bir akciğer hastalığınız varsa kullanmayınız. konular. Çocuklarda kullanmayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, büzücü, deodorant, sindirim (topikal), balgam söktürücü, sinir, solunum, yatıştırıcı, canlandırıcı

Neem Yağı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Dahili olarak kullanmayın. Çocuklarda kullanmayınız. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız. Otoimmün bozukluklarınız, multipl skleroz, romatoid artrit, herhangi bir karaciğer sorununuz veya herhangi bir pulmoner sorununuz varsa kullanmayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, anti-parazitik, antibakteriyel, antikanserojenik, antifungal, antioksidan, antiülser, antiviral, diş, detoks yapıcı (topikal)

Neroli Yağı

UYARILAR: Neroli bazı insanlar için cildi tahriş edebilir. Kullanmayın çocuklar üzerinde.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, anti-enfektif, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, aromatik, bakterisidal, gaz giderici, sefalik, cicatrisant, samimi, sitofilaktik, deodorant, sindirim, dezenfektan, yumuşatıcı, yatıştırıcı, tonik

Niaouli Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, antiinflamatuar, antimalaryal, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, bakterisidal, balzamik, cicatrisant, dekonjestan, balgam söktürücü, febrifüj, insektisit, solunum, uyarıcı, idrar, vermifüj, vulnerary

portakal yağı

UYARILAR: Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneşe maruz kalmadan kullanılmamalıdır.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-inflamatuar, antibakteriyel, antidepresan, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, aromatik, gaz giderici, kolagog, mutfak, idrar söktürücü, bağ ış ıklık uyarıcı, yatış tırıcı, tonik

Kekik yağ ı

UYARILAR: Döküntülere veya yanıklara neden olabileceğ inden, küvet gibi cilde doğ rudan uygulamayın. Kekik yağ ını her zaman bir taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercihiniz gibi) ile seyreltin. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anti-enfektif, anti inflamatuar, antialerjenik, antiartritik, antibakteriyel, antikanserojenik, antifungal, antioksidan, antiparaziter, antiseptik, antispazmodik, antitoksik, antiviral, bakterisit, mutfak, sindirim, dezenfektan, emmenagogue, mantar öldürücü, solunum, tonik

Oregon Üzüm Kökü Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-enfektif, antifungal, antimikrobiyal, antiülser, aromatik, temizleyici, detoksifiye edici, sindirim, cilt sorunları, manevi, mide

Palmarosa Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, antiartritik, antiromatizmal, antiseptik, antiviral, bakterisit, sitofilaktik, sindirim, ateş düş ürücü, nemlendirici balsamı, sinir, cilt sorunları

Machine Translated by Google

Paçuli Yağ ı

UYARILAR: Paçuli yağ ı yeme bozukluğ u olan kiş iler tarafından alınmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, antidepresan, antimikrobiyal, antiflojistik, antiseptik, afrodizyak, aromatik, büzücü, bakterisit, sakinleş tirici, cicatrisant, sitofilaktik, deodorant, idrar söktürücü, yumuş atıcı, ateş düş ürücü, sabitleyici, mantar ilacı, topraklama, böcek ilacı,

nane yağ ı

UYARILAR: Nane yağ ı cilt tahriş ine neden olabilir, bu nedenle banyoda kullanmayın. Nane yağ ını asla reçeteli ilaçlarla kullanmayın.
Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anestezik, anti inflamatuar, antifungal, antigalaktogog, anti-enfektif, antiflojistik, antiseptik, spazm önleyici, aromatik, büzücü, gaz giderici, sefalik, cholagogue, cicatrisant, samimi, mutfak, dekonjestan, sindirim, emmenagog, yumuş atıcı, balgam söktürücü, hepatik, ateş düş ürücü, sinir, sinirlilik, solunum problemleri, uyarıcı, mide, sudorifik, vazokonstriktör, vermifuge, vertigo

Peru Balsam Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya emziriyorsanız kullanmayınız. hamile olabilir. Alerjiniz veya böbrek sorunlarınız varsa kullanmayın.
Dahili olarak almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-enfektif, anti-inflamatuar, mantar önleyici, parazit önleyici, antiseptik, aromatik, sakinleş tirici, topraklama, solunum, savunmasız

Machine Translated by Google

Petit Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antidepresan, antiseptik,
antispazmodik, aromatik, dengeleyici, sakinleş tirici, cicatrisant, kozmetik,
deodorant, sinir, yatış tırıcı, canlandırıcı

Çam yağ ı

UYARILAR: Hassas cildiniz varsa kullanmayınız. eğ er kullanmayın
yüksek tansiyon var. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi
düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, antibakteriyel, antioksidan,
antiromatizmal, antiseptik, aromatik, metabolizmayı hızlandırıcı, mutfak,
dekonjestan, detoksifiye edici, idrar söktürücü, enerji verici, gevş etici,
rubefacient, idrar

Pembe Greyfurt Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antikanserojen, antioksidan,
antiseptik, detoks, enerji verici, arındırıcı, tonik, kilo kontrolü, kilo verme

haş haş yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : analjezik, antikanserojenik,
antispazmodik, büzücü, terletici, balgam söktürücü, hipnotik, yatış tırıcı

Machine Translated by Google

Ravensara Yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anti-inflamatuar, antialerjik,
antibakteriyel, antidepresan, antifungal, antimikrobiyal, antioksidan,
terlemeyi önleyici, antiseptik, spazm önleyici, antitümör, antiviral,
afrodizyak, aromatik, gaz giderici, sikatrisan, dezenfektan, idrar
söktürücü, asma, balgam söktürücü, gevşetici,

Roma Papatya Yağı (Bkz. Papatya Yağı)

Gül Yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi
düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: antiartritik, antikanserojenik,
antidepresan, antiflojistik, antiseptik, spazm önleyici, antiviral, afrodizyak,
aromatik, büzücü, bakterisidal, kolagog, cicatrisant, mutfak, detoksifiye edici,
emmenagog, hemostatik, hepatik, müshil, sinir, ritüelistik, mide, rahim toniği

Biberiye yağı

UYARILAR: Nöbetleriniz varsa, yüksek tansiyonunuz varsa veya
epilepsi. Hamileyseniz, emziriyorsanız, hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız
veya hamile kalmaya çalışıyorsanız kullanmayınız. Çocuklarda kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: analjezik, anti-inflamatuar, antiaging, antibakteriyel,
antikanserojenik, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aromatik,
büzücü, gaz giderici, dolaşım, mutfak, dekonjestan, sindirim, dezenfektan, idrar
söktürücü, bağışıklık güçlendirici, hafıza güçlendirici, onarıcı, s , tonik

Machine Translated by Google

Adaçayı Yağı

UYARILAR: Yüksek tansiyonunuz veya herhangi bir tipiniz varsa kullanmayınız.
nöbetler.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, antiaging,
antibakteriyel, mantar önleyici, antimikrobiyal, antioksidan, antiseptik,
antispazmodik, aromatik, cholagogue, choleretic, cicatrisant, mutfak, detoxifier,
sindirim, dezenfektan, emmenagogue, balgam söktürücü, febrifüj, odak,
bağışıklık güçlendirici, müshil, pozitiflik, uyarıcı

sandal ağacı yağı

UYARILAR: Herhangi bir böbrek sorununuz varsa kullanmayınız. Sandal ağacı
yağı alerjik cilt reaksiyonlarına neden olabilir.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-inflamatuar, antifungal,
antiflojistik, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, büzücü, sakinleştirici, gaz
giderici, cicatrisant, dekonjestan, dezenfektan, idrar söktürücü, yumuşatıcı,
balgam söktürücü, topraklama, uyumlu hale getirme, hipotansif, böcek ilacı, hafıza
güçlendirici, hafıza güçlendirici, zihinsel berraklık, rahatlatıcı, sedatif, tonik

Susam yağı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla
Bu yağı kullanmadan önce kendi araştırmanız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar,
antiaging, antikanserojenik, antidepresan, antifungal, antioksidan, antiromatizmal,
kozmetik, mutfak, sindirim, topraklama, arındırıcı

Nane Yağı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Dahili olarak almayın. Hamileyseniz veya hamileyseniz kullanmayınız.
emziriyor veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsunuz.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, antibakteriyel, anti-yorgunluk, antiseptik, antispazmodik, aromatik, sakinleştirici, gaz giderici, başağrısı, dolaşım, mutfak, emmenagog, balgam söktürücü, hormonal, bağışıklık güçlendirici, böcek ilacı, sinir, rahatlatıcı, solunum, onarıcı, uyarıcı, mide, tonik

Spikenard Yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antibakteriyel, antibiyotik, antidepresan, mantar önleyici, antioksidan, deodorant, sindirim, topraklama, kutsal, müshil, meditatif, solunum, ritüeller, yatıştırıcı, manevi, rahim, vazokonstriktör

Ladin Yağı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız kullanmayınız. Herhangi bir kalp rahatsızlığınız veya astımınız varsa almayın.

TERAPÖTİK ÖZELLİKLER: anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiartritik, antimikrobiyal, antiromatizmal, antispazmodik, aromatik, dezenfektan, balgam söktürücü, topraklama, bağışıklık sistemi uyarıcı, zihinsel canlandırıcı, solunum, sinir sistemini güçlendirir, savunmasız

Sarı kantaron yağı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Altında olmadıkça diğ er ilaçlarla karış tırmayın.
reçete yazan doktorun gözetimi. Yan etkilere dikkat edin. Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre kullanılmamalıdır.
güneş e maruz kalma.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antiartritik, antidepresan, antinöraljik, antioksidan, antiromatizmal, büzücü, cicatrisant, soğ utma, dekonjestan, hormonal, bağ ışıklık uyarıcı, vermifüj

Tatlı Portakal Yağ ı

UYARILAR: Çocuklara verirken dikkatli olunuz ve uzun süre kullanmayınız. Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz kalmadan kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-anksiyete, anti-inflamatuar, antikanserojenik, antikoagülan, antidepresan, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, aromatik, gaz giderici, kolagog, cicatrisant, dolaş ım, mutfak, detoks, sindirim, idrar söktürücü, enerji verici, mikrop öldürücü, rahatlatıcı, onarıcı, mide, tonik

Mandalina Yağ ı

UYARILAR: Bu yağ fototoksiktir ve bu nedenle uzun süre güneş e maruz kalmadan kullanılmamalıdır.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-enfektif, antibakteriyel, antikanserojenik, antifungal, antiseptik, spazm önleyici, ülser önleyici, aromatik, sakinleş tirici, mutfak, sitofilaktik, detoksifiye edici, onarıcı, yatış tırıcı, mide, tonik, kırılgan, kilo verme

Tarhun Yağ ı

UYARILAR: Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, anti-yorgunluk, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, aperatif, aromatik, dengeleyici, dolaş ım maddesi, deodorant, detoksifiye edici, sindirim, emmenagog, hormonal, uyarıcı, mide, vermifüj

Çay Ağ acı Yağ ı (Melaleuca)

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TEDAVİ ÖZELLİ KLERİ : anti-enfektif, anti-inflamatuar, anti-kaş ıntı, antialerjik, antibakteriyel, antibiyotik, antifungal, antimikrobiyal, antiparazitik, antiseptik, antiviral, balzamik, cicatrisant, dekonjestan, diş , yumuş atıcı, balgam söktürücü, mantar ilacı, bağ ış ıklık uyarıcı, solunum, böcek ilacı , uyarıcı, terletici, vajinal enfeksiyonlar, vazodilatör, savunmasız

Kekik Yağ ı

UYARILAR: Cilde yapış acağ ı ve yanacağ ı için küvette kullanmayınız. Bu yağ bir difüzörde kullanılamayacak kadar kalındır ve difüzörünüze zarar verebilir. Çocuklarda kullanmayınız. Yüksek tansiyonunuz varsa kullanmayın. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-enfektif, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, spazm önleyici, aromatik, bakterisidal, beş ik, bronş iyal, kardiyak, gaz giderici, cicatrisant, mutfak, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, hipertansif, bağ ış ıklık uyarıcı, böcek ilacı, onarıcı, uyarıcı, tonik

kediotu yağ ı

Machine Translated by Google

UYARILAR: Bu yağ ın hamilelik veya emzirme döneminde veya hamile kalmaya çalış ırken kullanımının güvenli olduğ unu gösterecek yeterli kanıt yoktur. Bu saatlerde kullanmamanızı tavsiye ederim. Diğ er ilaçlarla birleş tirmeyin.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anti-anksiyete, antidepresan, antispazmodik, sakinleş tirici, cicatrisant, hormonal, sinir, pozitiflik, ritüeller, yatış tırıcı, mide, sakinleş tirici

vanilya yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antikanserojen, antidepresan, antioksidan, afrodizyak, aromatik, mutfak, febrifüj, hormonal, gevş etici, yatış tırıcı, sakinleş tirici

Vetiver Yağ ı

UYARILAR: Uzun süre tutarlı bir ş ekilde almayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antienflamatuar, antikanserojenik, antidepresan, antioksidan, antiseptik, afrodizyak, sakinleş tirici, cicatrisant, serinletici, ateş düş ürücü, gevş etici, yatış tırıcı, sakinleş tirici

E Vitamini Yağ ı

UYARILAR: Yutmayın.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: antiaging, antiartritik, antikanserojenik, yorgunluk önleyici, antioksidan, terlemeyi önleyici, iyileş tirici, yumuş atıcı, koruyucu

Buğ day tohumu yağ ı

UYARILAR: Çölyak hastalığ ınız varsa kullanmayınız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : yaş lanmayı geciktirici, antioksidan, bakterisidal, hücre yenileyici, yumuş atıcı

Beyaz Köknar Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiaging, antikanserojenik, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, aromatik, kardiyovasküler, detoksifiye edici, balgam söktürücü, solunum, ritüel, manevi, kilo verme

Yabani Portakal Yağ ı

UYARILAR: Bu yazar tarafından herhangi bir uyarı bulunamadı. Lütfen tamamla Bu yağ ı kullanmadan önce kendi araş tırmanız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : antimikrobiyal, antioksidan, antiromatizmal, antiseptik, aromatik, gaz giderici, cicatrisant, temizleyici, mutfak, toksin giderici, sindirim, idrar söktürücü, enerji verici, ateş düş ürücü, hipotansif, bağ ış ıklık güçlendirici, arındırıcı, mide, canlandırıcı

kış yeş ili yağ ı

UYARILAR: Kış lık yeş il yağ hakkında birçok uyarı bulunmaktadır. Çok etkili bir artrit ağ rı kesicidir, ancak uzun süre kullanmayın. Reçeteli ilaçlarınızla birlikte kış yeş ili yağ ı kullanmanın güvenli olduğ undan doktorunuz aracılığ ıyla emin olun. Yan etkilere dikkat edin. çocuklara vermeyin. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

Machine Translated by Google

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: analjezik, anodyne, antiartritik,
antiromatizmal, antiseptik, spazm giderici, aromatik, büzücü,
sakinleş tirici, gaz giderici, mutfak, idrar söktürücü, emmenagog, manevi,
uyarıcı, stres azaltma, ısınma

civanperçemi yağ ı

UYARILAR: Bazı kiş ilerde baş ağ rısına neden olduğ u bilinmektedir. Hamileyseniz
veya emziriyorsanız veya olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.
hamile.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLER: anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik,
antispazmodik, büzücü, gaz giderici, cicatrisant, dolaş ım, terletici, sindirim,
balgam söktürücü, ateş düş ürücü, hemostatik, hipotansif, sinir, mide, idrar
söktürücü, tonik, vulnerary

Ylang-Ylang Yağ ı

UYARILAR: Kan sulandırıcı kullanıyorsanız veya kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız kullanmayınız.
tansiyon. Baş ağ rısına neden olabilir. Yan etkilere dikkat edin. Bazı kiş ilerde
cilt alerjilerine neden olabilir. Hamileyseniz veya emziriyorsanız veya hamile
olabileceğ inizi düş ünüyorsanız kullanmayınız.

TERAPÖTİ K ÖZELLİ KLERİ : anti-enfektif, antidepresan,
antiseboreik, antiseptik, afrodizyak, aromatik, dengeleyici,
sakinleş tirici, cicatrisant, öforik, hormonal, hipotansif, meditatif, sinir,
gevş etici, yatış tırıcı, tonik, sakinleş tirici

Machine Translated by Google

koş ullar ve tarifler

Bu rahatsızlıklar, ailemizin bazı üyelerini her gün rahatsız eden en yaygın ve kolayca tedavi edilebilen rahatsızlıklardır. Birkaç yönerge ve uyarıyı takip edip ardından bu tarifleri kendi evinizde yapabileceğ inizi bilmek çok güçendirici bir duygu olabilir. Kendimizi ve sevdiklerimizi olabildiğ ince sağ lıklı hissettirmeyi seviyoruz. Bu tarifleri yaş amlarına dahil etmek, güvenli ve kimyasal içermeyen ş ifa alternatiflerinizin gelecek nesillere aktarılmasını sağ layacaktır.

Karın ağ rısı

Karın ağ rısı kramp, ş iş kinlik, gaz, alerji veya sayısız nedenden kaynaklanabilir. Ağ rı devam ederse veya ateş varsa, derhal tıbbi bir teş his aranmalıdır. İ nsanlar binlerce yıldır sindirim sistemindeki ağ rı için doğ al ilaçlar kullandılar. Bu özel tarifler milyonlarca insanın karın ağ rısının üstesinden gelmesine yardımcı oldu.

ayurveda: Ayurveda Ş ekeri

Ayurveda'da karın ağ rısını bitkiler, ş ifalı bitkiler ve yağ larla tedavi etmek yaygındır. Zencefil oldukça yaygın olarak kullanılır ve vücudunuzun diğ er bölgelerine de iyi gelir. Zencefildeki terapötik özellikler arasında analjezik, antiemetik, antispazmodik, bakterisit, gaz giderici, müshil, mide ve tonik bileş enler bulunur ve bunların tümü ağ rılı bir karnı iyileş tirmeye yardımcı olur.

1 yemek kaş ığ ı rendelenmiş

zencefil 1 çay kaş ığ ı bal 4 damla

limon veya limon suyu

Machine Translated by Google

Yapış kan bir top oluş turmak için malzemeleri birlikte karış tırın. Topu dört parçaya kesin. Karın ağ rınız geçene kadar birkaç saatte bir bir parça yiyin. Plastikle sarılmış kalanı buzdolabında üç güne kadar saklayın.

bitki: Karın Bitki Çayı

Bu, dünyadaki en eski ve en rahatlatıcı tariflerden biridir.
Papatya çayı sadece karın ağ rısını hafifletmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda huzurlu bir gece uykusu çekmenize de yardımcı olabilir. Papatyanın terapötik özellikleri arasında analjezik, antialerjenik, antiinflamatuar ve antispazmodik ajanlar bulunur.

1 su bardağ ı

su 1 çay kaş ığ ı papatya çiçeğ i

Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Nane Nefesi

Nane, yüzyıllardır karın ağ rısı için gidilecek bitki olarak selamlandı. Nane, mide ağ rılarını durdurmak için anestezik, antienflamatuar, antispazmodik, gaz giderici ve emmenagog özellikleri içerir. 1 damla nane yağ ı Avuç içine, yağ soluma cihazına veya dokuya yağ sürün. Uçucu yağ ı burun deliklerinize yaklaş tırın ve aromayı derinden içinize çekin. Bu iş lem, özellikleri doğ rudan beyninize gönderir ve etkiler anında gerçekleş ir. Bu prosedürü günde üç ila dört kez tamamlayabilirsiniz.

evde çare: Evde Ş ifa Diyetleri

Çoğ u zaman yeme ş eklimiz sağ lığ ımız üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Karın stresi, tükettiğ iniz yiyeceğ in kalitesinin veya miktarının bir iş areti olabilir.

Machine Translated by Google

yemek yemek seninle aynı fikirde değ il.

Doğ al, sağ lıklı yiyecekler yemeye çalış ın ve yağ lı, baharatlı, ş ekerli yiyeceklerden birkaç gün uzak durun. Hissetme ş eklinizi o kadar çok sevebilirsiniz ki, bir daha asla sağ lıksız beslenmeye geri dönmek istemeyeceksiniz. Bununla birlikte, belirli gıdaların alerjileri ve intoleransları bizi bildiğ imizden daha fazla etkiler.

Sağ lıklı beslenmeye çalış mak göz korkutucu bir iş olabilir, ancak elde edeceğ iniz sağ lık ve faydalar olağ anüstü. Patates ve mısır gibi niş astalı sebzelerden uzak durarak, diyetinize mümkün olduğ unca çok lifli sebze ekleyin.

Machine Translated by Google

apse

Apseler vücudun herhangi bir yerinde veya üzerinde olabilir. Apse, lokalize bir bölgede bir enfeksiyondur. Medikal tedavi tanıyı ve tedavi aş amalarını belirlemek için öncelikli olmalıdır. Enfeksiyon noktası o kadar enfekte veya ş iş miş olabilir ki, bölgeyi delmek ve zararlı olabilecek enfeksiyonun yayılmasını önlemek için tıbbi müdahale gerekebilir.
Apselere genellikle ateş , titreme ve yorgunluk eş lik eder. İ nsanlar binlerce yıldır ağ rıyı azaltmak ve vücuttaki apselerden kurtulmak için iltihap önleyici otlar, yağ lar ve bitkilere yöneldiler.

ayurveda: Keten Ezmesi

Dış apselere uygulamak için kalın bir macun yapmak, onları tedavi etmenin en yaygın yoludur. Bu karış ım, irin apseyi serbest bırakmasına ve boş altmasına yardımcı olur.

½çay kaş ığ ı kurutulmuş , öğ ütülmüş ekinezya
çiçekleri ½çay kaş ığ ı öğ ütülmüş keten tohumu
½çay kaş ığ ı su Küçük bir kapta kalın bir macun

yapmak için malzemeleri birleş tirin. Macunu apseye uygulayın ve kurumasını bekleyin. Giysileri ve mobilyaları korumak için bir bandajla kapatabilirsiniz. Karış ımı birkaç saat veya gece boyunca bekletin. Durulayın ve gerektiğ i gibi tekrar uygulayın. Kalan macunu atın.

bitki: Ekinezya Ağ rı Giderici Bitki Çayı

Enfeksiyon göz ardı edilecek bir ş ey değ ildir. Tıp uzmanları, çok ihtiyaç duyulan iyileş meyi sağ lamak için antibiyotik reçete edebilir. Bu tarifi sağ layacak

Machine Translated by Google

antibiyotik, antiseptik, antiinflamatuar ve febrifüj özellikleri nedeniyle geçici ağrı kesici.

1 su

bardağı su 2 çay

kaşığı ekinezya Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ: Nane Yağı Ağrı Çırpıcı

Nane, apsenize iyileşme ve ağrı azaltma getirmek için analjezik, anestezik, anti-enfektif, anti-inflamatuar ve antiseptik özelliklere sahiptir.

2 damla nane yağı 5

damla susam yağı veya başka bir

taşıyıcı yağ Yağları birleştirin ve cilt kırılmışsa içeri girmemesine dikkat ederek apse çevresine uygulayın. Açık yaralara, cinsel organlara, mukus zarlarına veya hassas bölgelere uygulamayın.

evde çare: Ağrı Yönetimi Meditasyonu Çözümü

Birçok insan meditasyon yoluyla geçici olarak acıdan kaçabilir. Bu meditasyon egzersizini en az beş dakika deneyin. Bu teknik, dünya çapında ağrı yönetimi sınıflarında öğretilir.

Rahatsız edilmeden rahatlayabileceğiniz güzel ve sessiz bir yer bulun. Rahat bir yere oturun ve mümkünse bacak bacak üstüne atın. Ellerinizi, avuç içlerinizi yukarı kaldırın, dizlerinizin üzerine koyun. Yavaş ve derin nefes alırken gözlerinizi kapatın. Düz bir sırt ve uzun boyun ile oturun. Nefes alın, nefesi birkaç saniye tutun ve yavaşça nefes verin.

Çiçekler ve bitkiler arasında yürüyebileceğiniz bir bahçede olduğunuzu hayal edin. Her bitkinin size getirdiği huzuru ve mutluluğu gözünüzde canlandırın. Çiçeklerin aromasını nefesinizle soluyabildiğinizi hayal edin.

Machine Translated by Google

Omuzlarınızı ve çenenizi gevşetirken derin nefesinize konsantre olurken onları koklamak ve güzelliğini içinize çekmek için eğilin.

Zihniniz gezinmeye başladığında, onu nazikçe bahçenize geri döndürün.

Meditasyonun kronik ağrıyla savaşmanın etkili bir yolu olduğu kanıtlanmıştır.

Diş hekiminizi veya doktorunuzu görene kadar bu uygulamayı gerektiği kadar tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Akne

Akne, genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan bir cilt rahatsızlığıdır. Tedavi edilmezse yara izi oluşabilir. Derinin altındaki yağ bezleri tıkanır ve daha sonra enfekte olur. Dermatologlar akne tedavisi için birçok tedavi önerebilir, ancak bunlar genellikle çok pahalıdır. Uçucu yağlar, şifalı bitkiler, Ayurveda tedavileri ve ev ilaçları yüzyıllardır akneye son vermek için kullanılmıştır.
Bu uçucu yağlardan birini ilk kez kullanıyorsanız, bir alerji testi yaptığınızdan emin olun.

ayurveda: Bitkisel Derma İnfüzyonu

Fesleğen, makarnamızın tadına lezzet katmaktan çok daha fazlasına iyi geliyor! Basil'in tedavi edici özellikleri arasında antibakteriyel, antibiyotik, anti-enfektif, antiinflamatuar ve antiseptik bulunur ve aynı zamanda çok iyi bir toniktir. Bu infüzyon cildinizin parlamasına ve sahip olduğunuz cilt sorunlarından kurtulmanıza yardımcı olacaktır. İnfüzyonu gün boyunca yavaşça yudumlayın veya birkaç saat boyunca her seferinde bir kaşık alın.

1 su bardağı

süzülmüş su 4 çay kaşığı

fesleğen yaprağı Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve yirmi ila otuz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın. Gün boyunca yavaş yavaş, her seferinde bir çay kaşığı için. Günün sonunda kalanları atın. Üç gün boyunca tekrarlayın.

bitki: Bitkisel Detoks

Dulavratotu ve karahindiba kökü, hassas, antibakteriyel, yumuşatıcı, mantar önleyici, detoksifiye edici ve tonik tedavi edici özellikler içerir. Temizlemek

Machine Translated by Google

sistemi, parlak, sağlıklı bir cilt elde etmenin iyi bir yoludur.

1 su bardağı

su 1 çay kaşığı dulavratotu

kökü 1 çay kaşığı karahindiba

kökü Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Akne Spreyi

Limon, bu sivilcelerden çabucak kurtulmanıza yardımcı olmak için büzücü ve detoksifiye edici bileşenler içerir. Yüzünüzü normal şekilde temizledikten sonra bu spreyi her gün kullanın. Bu, hem genç hem de menopoz salgınları için ailemizde sıklıkla kullandığımız reçetedir.

15 damla limon yağı

2 ons filtrelenmiş su

1 çay kaşığı cadı fındığı

Malzemeleri bir sprey şişesinde birleştirin ve iyice çalkalayın. Gözlerinizi ve ağzınızı kapattığınızdan emin olarak salgın alanına hafifçe püskürtün ve havayla kurumasını bekleyin. Gözlere, cinsel organlara, açık yaralara, ağza veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın. Altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Spot-On Doğal Çözüm

Sarımsak, antiseptik, antimikrobiyal, antibakteriyel, antifungal, detoksifiye edici, antienflamatuar ve savunmasız iyileştirici özellikler içerir. Bu eski moda ilaç yıllardır kullanılmaktadır. 1 diş sarımsak Bir diş sarımsağı ortadan ikiye kesin ve “ıslak” tarafını

kullanarak birkaç kez salgın bölgesinin üzerinden geçirin. Hava kurumasına izin verin.

İşlemi birkaç kez tekrarlayın

Machine Translated by Google

Sivilceleriniz temizlenene kadar her gün. Günün sonunda sarımsakları atın.

Machine Translated by Google

DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu)

Bir kişi herhangi bir süre odaklanamadığında, duygularını ve eylemlerini kontrol edemediğinde ve anormal fiziksel aktiviteye sahip olduğunda, buna DEHB teşhisi konulabilir. Bu genellikle aile hekimi tarafından ilaçlarla kontrol edilir. Uçucu yağlar, şifalı bitkiler, Ayurveda tedavileri ve ev ilaçları, DEHB ile ilgili bazı sorunları hafifletebilir. Yapabilirsiniz

Bu tarifleri kullanın veya denemek için kendi yağ kombinasyonlarınızı yapın. Tariflerin bileşenlerini uygulamaya başlamadan yirmi dört saat önce bir yama testi yaparak belirli bileşenlere alerjiniz olmadığından emin olun (bkz . sayfa 4).

ayurveda: Ruh Hali Teknikleri

Yoga, meditasyon ve egzersiz, DEHB'den muzdarip bir kişi iyi sakinleştirmenin bazı mükemmel yollarıdır. Kişi zihni sakinleştirmeyi ve pozlar ve meditasyona rahatlamayı öğrendiğinden, odak ve konsantrasyon eksikliği daha uzun süreler boyunca kontrol edilebilir. Bu ipuçları, zihni ve bedeni sakinleştirmek ve sakinleştirmek için Ayurveda'da sonsuza kadar kullanılmış olan bazı dengeleme tekniklerini içerir.

- Yatıştırıcı ve sakinleştirici yoga pozları uygulayın. Ceset pozu, zihni ve bedeni sakinleştirmek için en iyisidir. Sırt üstü yatın. Ayakları gevşetin ve doğal olarak pozisyonlarına düşmelerine izin verin. Ellerinizi yanlarda dinlendirin, avuç içi yukarı. Gözlerini kapat, yavaşça nefes alıp ver ve sadece huzurlu düşünceler düşün. Üzerine bir damla lavanta yağı damlatılmış ılık, serin bir bez koymak rahatlamaya yardımcı olacaktır. bir olduğunu hayal et

Machine Translated by Google

güneş te eriyen buz küpü ve ceset pozisyonunu beş dakika tutun.

- Ne yersen o olursun. Sağ lıklı, ş ekersiz, ekmeksiz gıdalardan oluş an bir diyet deneyin. Ghee, Ayurveda'da ve DEHB'nin kontrolünde önemli bir bileş endir. Ghee çoğ u sağ lık-gıda mağ azasında bulunur - otla beslenmek en iyisidir - ancak kendiniz yapmak da kolaydır. Tavuğ u yağ da piş irmeyi ve sıcak sebzelerle servis etmeyi deneyin. Soğ uk yiyecekler veya sandviçler yemeyin. Koruyucu veya yapay renklendirici içermeyen yiyecekleri yiyin.

- Zihni sakinleş tirmenin, ruha denge ve huzur getirmenin en etkili yollarından biri doğ ada yürüyüş yapmaktır. Koş manıza ve oynamanıza, amaçsızca dolaş manıza, eğ lenmenize ve dış arıyı keş federken ilginizin artmasına izin verin.
- Boyundan ayak parmaklarına kadar tüm vücuda masaj yağ ı ile masaj yapın. Bu rahatlatıcı ve topraklamadır. Sakinleş meye ve dengeye ek bir destek için zeytinyağ ı veya susam yağ ı kullanın. Sıcak bir banyo veya duş ile takip edin.
- Yatmadan bir saat önce tüm elektronik cihazları kapatmayı deneyin. Meditasyon, kafeinsiz bitki çayları, basit yoga hareketleri ve dua gibi bir kitap okumanız önerilir. Yatmadan önce bir rutin oluş turmak, herkesi katlanarak ödüllendirebilir.

bitki: DEHB Çayı

Bu otlar sakinleş tirici, odaklayıcı ve yatış tırıcı özellikler içerir. Bu çayın bir fincanı en hiperaktif insanı bile rahatlatacaktır. Genellikle yatmadan veya dinlenmeden önce alınır.

1 su bardağ ı

su ½çay kaş ığ ı papatya çiçeğ i ½

çay kaş ığ ı melisa yaprağ ı ½çay

kaş ığ ı kediotu kökü

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve on dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Beni Sakinleş tir Masaj Yağ ı

Masaj almak baş lı baş ına bir hediyedir. Sakinleş tirici özellikleri olan bu esansiyel yağ ları ekleyin ve hastanızı o kadar sakin ve rahat hale getirin ki, detaylara odaklanmak doğ al ve huzurlu bir ş ekilde gelecektir.

8 damla melisa (melisa) yağ ı 8
damla vetiver yağ ı 5 damla e
vitamini yağ ı 1 ons susam veya
zeytinyağ ı

Malzemeleri bir cam kapta karış tırın ve sırt veya ayak tabanları gibi istenen bölgeye hafifçe masaj yapın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ i kadar tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın.

Evde çare: DEHB Elma Sirkesi Çözümü

Anlaması bile çok basit görünse de, elma sirkesi, fiziksel olarak ortaya çıkanları içsel olarak iyileş tirmeye yardımcı olmak için çağ lardan beri kullanılmaktadır. Baş ka bir deyiş le, sindirim sistemini sakinleş tirmek zihni sakinleş tirebilir. Elma sirkesi, mide sistemi üzerinde probiyotiklerle aynı etkiye sahiptir. Bu basit çareyi kullanmak, bir kiş inin içten dış a iyileş mesine yardımcı olabilir.

1-2 çay kaş ığ ı elma sirkesi ½su
bardağ ı su Malzemeleri karış tırın
ve günün en büyük öğ ününü yemeden önce için. Tadı iyi olmayabilir, bu nedenle bazen bal ekleyerek

Machine Translated by Google

İ lk önce rutine baş lamak, bir kiş inin tada alış masını sağ layacaktır ve daha sonra sadece sirkeyi suya almak norm olana kadar bal azaltılabilir.

Machine Translated by Google

Yaş lılık Noktaları (Karaciğer Noktaları)

Yaş lılık lekelerine güneş ve cilt hücrelerimize saldıran ultraviyole ışınları neden olur. Birçok insan bu tedavilerle bu lekeleri katlanarak hafifletti. Dünyanın dört bir yanından gelen bu tarifler, yaş lılık lekelerini gidermeye veya hafifletmeye yardımcı olabilir ve size parlayan cildinizi geri verebilir.

ayurveda: Kimyon İnfüzyon Ovması

Orta Doğulu kadınlar bu tarifi nesiller boyunca harika sonuçlarla kullandılar. Çoğu zaman güneş tedirler ve bu ovma cilt tonlarını eşitlemeye yardımcı olur.

1 su bardağı

su 2 çay kaşığı kimyon

tohumu Suyu kaynatın, ardından kimyon tohumlarını on beş ila otuz dakika demleyin. Serin. Birkaç gün boyunca gün boyunca tekrar tekrar yaş lılık noktasına dokunun. Karışıma bir bandaj batırabilir ve bandaj yapış tırmak için iyi bir yerdeyse lekeye uygulayabilirsiniz. Kalanı sıkıca kapanan bir kavanozda buzdolabında üç güne kadar saklayın.

bitki: Karahindiba Bitki Çayı

Karahindiba pek çok kullanım için iyidir. Bazı insanlar, her gün bu lezzetli içeceğin bir fincanını içmenin, belirli bir süre içinde yaş lılık lekelerini tamamen yok ettiğine yemin eder. Tadı o kadar güzel ki denemekten zarar gelmez. Karahindiba, cilde genç bir parlaklık verdiği iddia edilen vitaminlerle doludur, ayrıca hepatik, aperient ve detoksifiye edici özellikler içerir.

1 su bardağı

su 2 çay kaşığı karahindiba kökü, yaprağı veya çiçeği

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Esansiyel Yağ Kremi

Buhur, aydınlatma özellikleri ile iyi bilinen bir reçinedir.

Bunu günlük yüz kreminizde kullanmak sadece cildinize, yaş lılık lekelerinize ve kırış ıklıklarınıza yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda mis gibi kokacaktır.

10 damla buhur 1 ons

losyon (en sevdiğ inizi kullanın)

Uçucu yağ ları yüz kreminizle karış tırın. Yağ lar yukarı çıkma eğ iliminde olduğ undan, her kullanımdan önce karış tırdığ ınızdan emin olun. Her zamanki gibi yüzünüze uygulayın, kremle yaş lılık lekelerini iyice kapattığ ınızdan emin olun. Gözlerine girme. Sıkıca oturan kapaklı bir kavanozda iki aya kadar saklayın.

evde çare: Yaş Noktası İ puçları

Pek çok insanın yemin ettiğ i ve yıllardır kullandığ ı pek çok ev ilaçları var. Yaş lılık lekelerini azaltmak ve önlemek için bunlardan birkaçını günlük yaş amınıza dahil etmeyi deneyin.

- C ve E vitaminleri cilde iyi gelir ve güneş in zararlı etkileriyle savaş ır.

- Kremler: hint yağ ı, aloe vera, limon, elma sirkesi, ayran, taze limon suyu veya soğ an. Bunlardan birini seçip günlük olarak yaş lılık lekelerinize ovarak cildinizin istediğ iniz rengine kavuş masını sağ layın.
- Dış arı çıkarken ş apka takın, her gün güneş kremi kullanın ve mümkünse gölgede kalın.

Machine Translated by Google

Alerjiler (Mevsimsel)

Binlerce yıldır insanlar, birçok tıkanıklık giderici terapötik özellikleri için aşağıdaki tariflerden birkaçını kullandılar. Alerjiler, soluduğumuz havada bulunan çeşitli maddelerden kaynaklanabilir. Enerjimizi zaplıyorlar, konsantre olmamızı zorlaştırıyorlar ve uykuyu ve kolay nefes almayı uzak bir anı haline getiriyorlar. Bu tarifler kanıtlanmış alerji savaşçılarıdır ve normal, enerjik, mutlu benliğinize geri dönmenize yardımcı olabilir.

ayurveda: Alerji İnfüzyonu

Tüm evrendeki en sevdiğim bitki kekik. Bu bitki hemen hemen her kültürde tıkanıklığı kesmek, sinüsleri temizlemek, boğaz ağrılarını gidermek, solunum yollarını durdurmak ve solunumu rahatlatmak için kullanılır. 4 çay kaşığı kekik yaprağı 1 su bardağı su Taze veya kuru kekik yapraklarını bir su bardağı kaynar suda on dakika demleyin. Süzün ve istenirse tatlandırıcı veya limon ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın. Tıkanıklığınız veya başağrınız olduğunda gün boyunca çay kaşığı ile yudumlayın.

bitki: Çift Nane Bitki Çayı

Darphaneler genellikle oldukları gibi büyük şifacılar olarak göz ardı edilir. Nane o kadar çok iyileştirici özellik içerir ki hepsini listelemek zor. Mevsimsel alerjiniz olduğunda işe yarayan özelliklerden bazıları balgam söktürücü, analjezik, antiinflamatuar, antiflojistik, antispazmodik, dekonjestan ve terletici bileşenlerdir. Bu çay, sinüsleriniz ve ciğerleriniz pislikle dolduğunda sizi anında rahatlatacaktır.

Machine Translated by Google

1 su

bardağı su 1 çay

kaşığı nane 1 çay

kaşığı nane Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı dakika demleyin. Süzün ve istenirse tatlandırıcı veya limon ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ: Alerji Difüzörü

Bu iki uçucu yağ havada sihir yapacak. Dekonjestan, analjezik, antiinflamatuar ve balgam söktürücü iyileştirici özelliklerle doludurlar. Ek bir bonus olarak, evinizin harika kokmasını sağlayacaklar!

4 damla limon yağı 4

damla lavanta yağı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğiniz gibi çalıştırın.

evde çare: Mevsimlik Meyve Salatası

Bu benim her baharda yaptığım salatadır ve en çok alerjim olduğunda düşer. Bu salatayı en az her hafta yemeye çalışıyorum. Her lokmada antidepresan, dekonjestan, sefalik, magnezyum, bağışıklık güçlendirici, antimikrobiyal, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antiviral, bakterisidal, balgam söktürücü, kersetin ve tonik ajanlar gibi sağlıklı özelliklerle dolu bileşiklerle yüklüdür. Tadı çok güzel olan bu evde kullanılan çareye karşı alerjilerinizin hiç şansı yok! 1 elma, özlü ve doğranmış 1⁄8 su bardağı ceviz, doğranmış ¼

kırmızı soğan, doğranmış 1 su bardağı taze marul karışımı 2 yemek

kaşığı taze veya kuru kekik yaprağı

Machine Translated by Google

2 yemek kaşığı bal

1 çay kaşığı limon suyu

İlk dört malzemeyi birlikte karıştırın. Daha küçük bir kapta, son üç malzemeyi sos olarak karıştırın. Salatanıza karıştırın ve afiyetle yiyin. Bu salatayı bir bardak portakal suyu ile birlikte yerseniz, C vitamini alımınızı artıracak ve bu sinüslerin sorumluluğunu üstleneceksiniz. Kalanı sıkıca kapalı olarak buzdolabında yirmi dört saate kadar saklayın.

Machine Translated by Google

Endiş e

Anksiyete, stres, korku veya genellikle belirlenemeyen bir nedenden kaynaklanan doğ al olmayan bir duygudur. Anksiyeteden mustarip biri, endiş e, korku veya kimyasal bir dengesizlikten kaynaklanan kronik stres nedeniyle iç huzuruna veya temeline sahip değ ildir. Kaygı hayatınızın ciddi alanlarını etkiliyorsa terapi ve tıbbi müdahale aranmalıdır. Bugün piyasada zihinde sakinlik ve rahatlık hissi yaratmak için kimyasallar kullanan ilaçlar var, ancak bunlar bazen daha da zararlı yan etkilerle geliyor. Birçok insan korkularını hafifletmek için daha doğ al, kimyasal içermeyen ilaçlara yöneldi. Bu tarifler, zaman zaman hepimizin karş ı karş ıya kaldığ ı o uzun endiş eli geceler ve sosyal kaygı ikilemleriyle mücadeleye yardımcı olmak için nesiller boyu aktarılmış tır.

ayurveda: Anksiyete Karş ıtı Tedaviler

Ayurvedikler, kaygıdan muzdarip birini iyileş tirmek için bütünsel yaklaş ıma inanırlar. Bu, bedeni, zihni, diyeti, düşünceleri ve ruhu içerir.
Tüm bu alanlarda çalış mak sadece endiş enizi azaltmakla kalmayacak, aynı zamanda daha mutlu, daha tatmin edici bir yaş am tarzı yaş amanızı sağ layacaktır. Kaygı, korku ve paranoyayı dizginlemek için aş ağ ıdaki tekniklerden birini veya birkaçını deneyin:

- Alternatif burun deliğ inden nefes almayı deneyin. Rahatça oturun, sağ baş parmağ ınızı yukarı kaldırın ve sağ burun deliğ inizin sağ tarafına, avuç içi ağ zınıza bakacak ş ekilde yerleş tirin ve burun deliğ ini kapatın. Gözlerini kapat ve sol burun deliğ inden beş kez derin nefes al. Tüm sırayı sol tarafta tekrarlayın.
- Kendinizdeki vata dosha'yı azaltın. Kaygı düzeyi yüksek kiş ilerde vata dengesi bozulur. Vata diyeti ağ ır, topraklayıcı gıdalardan oluş ur. Bu ruha ve bedene madde ekler ve düşünceler hava gibi yaygınlaş maz. Günde birkaç küçük öğ ün yiyin ve kaçının

Machine Translated by Google

dolu oluyor. Bu diyete kahverengi pirinç, bitki çayları, az miktarda şarap, havuç, fındık, turp, patates, mandıra, domates, mısır, ghee (varsa otla beslenmiş) ve bezelye dahildir. Karnabahar, şeker, brokoli, salatalık, kuşkonmaz, marul ve soğan gibi hafif, havadar yiyeceklerden kaçının.

- Kendinizi temel renklerle kuşatın: portakallar, yeşiller, kahverengiler ve derin, toprak renkleri. Bu renkler sinirlerinizi yatıştırmak ve huzur ve rahatlama getirmek için sihir gibi çalışır. Mavi ve beyaz renklerden uzak durun.

- Ametist, sitrin, kehribar ve kristaller gibi koyu renkli taşlara tutun ve bakın. Sizi topraklayacaklar ve zihninizi korku, paranoya ve endişe ile çılgına çevirmekten alıkoyacaklar. Mücevherlerden birini yatağınızın başucuna koyun ve taşın topraklama özelliklerini emerken iyi uyuyun.

- Doğa, barışçıl duyguların en iyi kaynağıdır. Biraz yürüyün. Bir battaniyeye oturun ve bir ağaç ya da çiçek düşünerek meditasyon yapın. Gökyüzüne, kuşlara ve yerde çalışan böceklere dikkat edin. Doğanın düzenine kıyasla küçücük ve önemsiziz. Korkularımız ve endişelerimiz sadece bu harika yolda yolculuğumuzu engelliyor. Dışarıda geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarın ve ortaya çıkar çıkmaz tüm olumsuz düşünceleri uzaklaştırın. Beyninizi eğitebilirsiniz.

- Derin, yatıştırıcı müzik dinleyin. Kalp atış hızınızı artıracak ve beyninizin huzurlu bir ritme yerleşmesine izin vermeyecek sert, nabız gibi atan müziklerden uzak durun. Sizi sakinleştirmek ve kendinizi huzurlu ve rahat hissetmenizi sağlamak için biraz Zen müziği veya Gregoryen ilahileri dinlemeyi deneyin.
- Zihni sakinleştirmek, aşırı endişeli insanlar için bir numaralı endişedir. Meditasyon bize düşüncelerimizi nasıl yönlendireceğimizi ve çevremizden nasıl keyif alacağımızı öğretir. Her gün beş ila on dakika meditasyon yapmaya başlayın. Nefesinize konsantre olun ve olumsuz düşünceleri uzaklaştırmaya çalışın. Beyninizi eğitebilirsiniz.
- Şükür dualarını deneyin. Manevi yönümle uyum sağlamak için mala boncukları kullanıyorum. Hediyeler için bir teşekkür duası ederken her bir boncuğa dokunuyorum

Machine Translated by Google

Aldım ve henüz almadığ ım ama alacağ ım hediyeler için de bir teş ekkür duası ediyorum! Ne istediğ iniz veya ne istediğ iniz olduğ unu almadan önce o ş ey için minnettar olun; o zaten senin. Anksiyetenin klinik olarak dua ve meditasyonla önemli ölçüde azaldığ ı gösterilmiş tir.

bitki: Anksiyete Karş ıtı Bitki Çayı

Bu tarifin binlerce yıllık ve anti-anksiyete ve yatış tırıcı özellikleriyle etkili bir sakinleş tirici olduğ u kanıtlanmış tır. Birinin endiş e ile zor zamanlar geçirdiğ ini bildiğ imde aklıma gelen ilk tarif bu.

1 su bardağ ı

su 2 çay kaş ığ ı papatya çiçeğ i

Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Anksiyete Karş ıtı Toz

Bu tozu çarş aflarınızın ve yastık kılıflarınızın altına serpmek, zihni sakinleş tirmek ve ruhu yatış tırmak için harikalar yaratır. Antidepresan, anti-anksiyete, sinir ve yatış tırıcı özellikler, bu yarış an düşünceleri susturmak ve korkularınızı yatış tırmak için birlikte çalış ır.

8 damla adaçayı yağ ı

3 damla ylang-ylang

yağ ı 3 damla gül yağ ı 4

damla e vitamini yağ ı ¼

fincan mısır niş astası

Malzemeleri bir kavanoza koyun ve iyice karış tırın. Dikkatlice kapağ a delikler açın ve bunu malzemeleri içine dağ ıtmak için bir çalkalayıcı olarak kullanın.

Machine Translated by Google

yastık kılıfları veya gerektiğ inde çarş afların altında. Kullanılmadığ ı zaman tozun dökülmesini önlemek iç in bir parça plastik sargı alabilir ve kavanozun üzerine ve kapağ ın altına yerleş tirebilirsiniz. Etiketleyin ve serin, karanlık ve kuru bir alanda üç aya kadar saklayın.

evde çare: Baharatlı Anksiyete Karş ıtı İ çecek

Bu karış ımdaki sakinleş tirici bileş enler, çok çabuk harika hissetmenizi sağ layacaktır. Küçük hindistan cevizi uyarıcı, gaz giderici, sindirimi kolaylaş tıran bir baharattır ve balın anti-anksiyete özellikleri vardır. Bu içeceğ in içindeki vitaminler ve mineraller size enerji verecek ve diğ er konulara odaklanmanıza ve her küçük ş ey iç in gereksiz yere endiş elenmenize yardımcı olacaktır.

1 su bardağ ı portakal

suyu 1 yemek kaş ığ ı

bal 1 çay kaş ığ ı

hindistan cevizi Malzemeleri bir bardakta karış tırın ve sık sık karış tırarak yavaş yavaş iç in.

Machine Translated by Google

Artrit

Artrit türleri çok çeş itlidir, ancak hepsinin ortak noktası ağ rıdır! Artrit hastaları, ağ rıyan kemiklerine ve eklemlerine rahatlama getirmek için pek çok ilaç türünü araş tırdı. Bu tariflerin birçoğ unun iş e yaradığ ı kanıtlandı ve bu yüzden yüzlerce, hatta binlerce yıldır varlar. Acınızı ve hareket kabiliyetinizi hafifletmek için dünyanın her yerinden bu tarifleri, ipuçlarını ve ipuçlarını deneyin.

ayurveda: Artrit Yaklaş ımı

Ayurveda, artriti zayıf sindirime bağ lar. Diyet iyileş tirmelerinin ve sindirim sistemini iyileş tiren bütünsel tedavilerin kullanılmasının da artriti iyileş tirdiğ i düş ünülmektedir. Ayurveda bize artritimizi vata, pitta veya kapha gibi doshalarımıza göre tedavi etmeyi öğ retir.

- Tüm dosha türleri için daha genel bir tedavi türü, beş ila on dört gün boyunca detoksifikasyon içerir. Bunu ağ ırlıklı olarak hafif sebzeler yiyerek, meyve suyunu sıkarak ve diyetinizde otlar ve bitki çayları kullanarak yapabilirsiniz.
- Kolon temizliğ i de vücudun detoksifikasyonuna yardımcı olmanın bir yolu olarak önerilir.
- Ağ aç, öne eğ ilme ve bel kıvrımları gibi yoga pozlarının tümü, artrit ağ rısını gidermede yardımcı olur. Bu pozlar detoksifiye edicidir ve bükülmeler özellikle toksinlerin vücuttan atılmasında yardımcı olur. Gerilmeyin, nazikçe bazı germe pozlarına girin ve her gün kendinizi asla baş aramayacağ ınızı düş ünmediğ iniz pozisyonlarda bulacaksınız.
- Tüm dosha türleri, diyette mümkün olduğ unca sık zencefil, sarımsak, zerdeçal ve kırmızı biber içermelidir.

Machine Translated by Google

güçlü detoksifiye edici, ağrı giderici ve antiartritik bileşenler.

- Ağrıyan eklemlere ve kaslara yerleştirilen alternatif ısı ve buz paketlerinden de yararlanabilirsiniz. Bu asırlık teknik, hızlı geçici ağrı kesici için iyidir.

bitki: Bitkisel Artrit Balsamı

Bu ovma, ağrılı ve iltihaplı eklemleri ve kasları iyileştirmek ve yatıştırmak için özel olarak hedeflenen bitkileri içerir. Bu şifalı bitkiler, analjezik, anestezik, anti-inflamatuar, antispazmodik ve febrifüj özellikleri gibi iyileştirici elementleri içerir. 1 su bardağı susam yağı ¼ su bardağı söğüt kabuğu ¼ su bardağı nane yaprağı 1 ons balmumu peletleri 5 damla e vitamini yağı

Susam yağını bir cam veya paslanmaz çelik tavaya koyun ve ocakta veya fırında çok düşük ısıda ısıtın. Yağa ezilmiş söğüt kabuğu ve nane yapraklarını ekleyin ve karıştırın. Isınmak için ısıyı azaltın ve ara sıra karıştırarak bir saat ısıtın. Tülbentten kavanoza süzün. Bitkileri kompostlayın veya atın.

Balmumu ve E vitamini yağı ekleyin ve balmumu eriyene kadar karıştırın. İçine dök

istenilen konteyner Konteyneri etiketleyin ve tarihlendirin. Kullanmadan önce karışımı tamamen soğutun. Karışımı ağrılı ve ağrılı eklemlere sürün. Cinsel organlar, gözler, iç kulaklar, ağız, mukus zarları veya açık yaralar gibi hassas bölgelerden uzak tutun. Karışım mobilya ve giysileri lekeleyebileceğinden örtmek için bir bandaj veya gazlı bez kullanabilirsiniz. Kalanı serin ve karanlık bir yerde saklayın.
bir yıl.

uçucu yağ : Artrit Yağı Banyosu

Machine Translated by Google

Kemikleriniz ağ rıdığ ında ve sert ve ağ rılı hissettiğ inizde, bu banyo sizi rahatlatacak ve sizi o kadar ağ rısız bir hale getirecek ki, çıkmak istemeyeceksiniz. Bu uçucu yağ larda iş baş ında olan ajanlar arasında analjezik, antispazmodik, anti inflamatuar, sinir, yatış tırıcı ve sakinleş tirici terapötik özellikler bulunur.

4 damla mercanköş k yağ ı

4 damla adaçayı yağ ı 6

damla vetiver yağ ı 1

yemek kaş ığ ı susam yağ ı 1

yemek kaş ığ ı süt (isteğ e bağ lı)

Küveti suyla doldururken, akan suya uçucu yağ ları ve susam yağ ını dökün. Sıcak bir banyo yapın. Çok sıcak su, uçucu yağ ların dağ ılmasına neden olur. Suya süt eklerseniz yağ ın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapış masını önlemiş olursunuz. Kendinizi rahat hissettiğ iniz sürece ıslatın.

evde çare: Yoga İ leri Dirsek Bükme

Bu basit yogik egzersiz ş imdiye kadar kullandığ ım en iyi artritik sırt ağ rı kesici. Anında rahatlama için bu pozu günde birkaç kez yapıyorum.

Düz ve uzun durun. Ayak parmaklarınıza dokunuyormuş gibi belinizi yavaş ça bükün. Beş nefes için bu pozisyonda kalın. Asılı pozisyondayken elinizle karş ı dirsekleri kavrayın. Dirseklerinizi tutmaya ve derin nefes almaya devam ederken baş ınızı ve boynunuzu yavaş ça bir yandan diğ er yana çevirin. Tüm acınızın omurganızdan aktığ ını ve baş ınızın üstünden dış arı çıktığ ını hayal edin. Bu pozdan anında geri rahatlama hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

atlet ayağ ı

Sporcu ayağ ı ağ rılı, kaş ıntılı, çirkin bir durumdur. Genellikle her hava koş ulunda çorap ve ayakkabı giyme eğ iliminde olan ve ayakları terleyen kiş ilere saldırır. Birçok diyet koş ulu, mantarın ayaklarda büyümesine neden olabilir ve bu durumlarda ş eker birincil suçludur. Bazı yaş am tarzlarının insanların atlet ayağ ına yakalanmasına neden olmasının sayısız nedeni vardır. Bu mantar enfeksiyonundan kurtulmak için çağ lar boyunca birçok tarif geliş ti.

ayurveda: Tarçınlı Ayak Banyosu

Ayurvedik uygulayıcılar, atletlerin ayak sorunlarını gidermek için tarçın kullanırlar. Tarçın mantarla mücadele özelliklerine sahiptir ve ayrıca kaş ıntıyı bitirmeye yardımcı olur.

6-9 tarçın çubuğ u

4 su bardağ ı

su Çubukları iki inçlik parçalara ayırın. Su dolu bir tencereye koyun ve ocakta beş ila yedi dakika piş irin. Otuz ila altmış dakika boyunca örtün ve dikin. Karış ım ılık bir sıcaklığ a soğ uduktan sonra süzün ve düz tabanlı bir kaseye veya tavaya dökün. Ayak banyosu olarak sıvı kullanın ve ayakları sıcaklık artık uygun olmayana kadar yaklaş ık yirmi dakika bu karış ımda bekletin.

Ayakları çok iyi kurulayın, özellikle parmak aralarını. Kalanı atın.

bitki: Çay Ayak Banyosu

Bu banyo, kaş ıntılı, yorgun ayaklara çok iyi ve rahatlatıcı geliyor. Çay, ayaklarınızı rahatlatırken aynı zamanda onları iyileş tirmeye yardımcı olacak doğ al tanenler ve büzücü maddeler içerir. Bu çay bitkilerinin analjezik, savunmasız, antienflamatuar, antibiyotik, antiseptik, antiviral, dezenfektan, antimikrobiyal, deodorant ve detoksifiye edici iyileş tirici özellikleri vardır.

Machine Translated by Google

3 su bardağı

su 2 çay kaşığı aynısefa çiçeği

2 çay kaşığı lavanta çiçeği 2

çay kaşığı kekik yaprağı Suyu

kaynatın. Kolayca atılması için otları bir tülbent parçasına koyun. Düz tabanlı büyük bir kapta çay poşetinin üzerine su dökün.

Örtün ve on ila on beş dakika bekletin. Karışım soğuduğunda

hafifçe, ayaklarınızı çay kabına koyun ve on ila yirmi dakika ya da su artık rahat olmayana kadar oturun. Bitirdikten sonra ayaklarınızı çok iyi kurulayın ve ayaklarınıza hafif bir mısır nişastası serpebilirsiniz.

uçucu yağ : Yağ Mantarı Öldürücü

Bu uçucu yağlar, atlet ayağı ve diğer mantar rahatsızlıklarını iyileştirmede yüzyıllardır işe yaramıştır. Bu karışımın bileşenleri arasında büzücü, detoksifiye edici, anti-inflamatuar, antifungal, antimikrobiyal, anti-enfektif, vermifüj ve anti-paraziter iyileştirici özellikler bulunur. Bu tarifi sık sık kullanın ve mantar saldırısının tüm belirtileri kaybolduktan sonra en az bir hafta boyunca her gün kullanmaya devam edin. 4 damla nane yağı 2 damla limon yağı 2 damla limon otu yağı 2

damla paçuli yağı 3 damla e vitamini yağı 1 yemek kaşığı taşıyıcı yağ

(jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve parmaklarınızın ve ayaklarınızın etrafındaki alana hafifçe uygulayın. Yürürken ayaklarınız kaygan olacaktır, bu nedenle yağların çoğunun cildiniz tarafından emilmesini sağlamak için ayaklarınız on dakika yukarıda olacak şekilde dinlenin. Daha sonra yürümek için birkaç terlik giyin.

Machine Translated by Google

zemini ve halıyı lekeleyen yağ lar ve kaymanızı ve düş menizi önlemek için. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ inde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Sporcunun Ayak Ev Çözümleri

- Sadece temiz beyaz pamuklu çorap giyin. Bunları sık sık değ iş tirin ve ıslanınca giymeyin.
- Banyodan sonra ve ıslandıklarında ayakları ve ayak parmaklarını iyice kurulayın.
- Bir çay kaş ığ ı kabartma tozu ve yarım çay kaş ığ ı sudan bir macun yapın. Kaş ıntıyı anında gidermek için ayaklarınıza uygulayın. Ayaklarınızı durulayın ve macun kuruduktan sonra iyice kurulayın.
- Beş su bardağ ı su ve üçte bir su bardağ ı limon suyundan oluş an bir ayak banyosu yapın. Ayaklarınızı ıslatın ve bittiğ inde iyice kurulayın.

Machine Translated by Google

Sırt ağrısı

Genetik, aşırı efor, diyet ve egzersiz gibi birçok sırt ağrısı vakasında büyük rol oynar. Mısır'da piramitler inşa edilmeden önce insanlar ağrıyan sırtlarını rahatlatmaya çalışıyorlar. Bunlar, kronik sırt ağrısı çeken sayısız insana çok ihtiyaç duyulan rahatlama sağlayan ilaçlardan bazıları.

ayurveda: Alt Sırt Merhemi

Alt sırt, yaşlandıkça daha fazla acı çekme eğilimindedir. Artrit, disk kayması veya kas çekilmesi nedeniyle olsun, bu eski Ayurveda tedavisi ağrıyı hafifletebilir ve rahatlık getirebilir. Bu bileşenler, antiartritik, detoksifiye edici, antispazmodik, anti-inflamatuar, tonik ve vulnerary bileşenleri dahil olmak üzere birçok terapötik özelliğe sahiptir. ¼ fincan hindistancevizi yağı 4 diş sarımsak, kıyılmış

Hindistan cevizi yağını küçük bir tavada neredeyse sıcak olana kadar ısıtın. Kıyılmış sarımsağı hindistancevizi yağında sarımsak yumuşayana kadar yaklaşık bir dakika ısıtın. Isınana kadar soğutun. Sarımsakları süzün ve atın. Karışımı cilt tarafından emilene kadar sırt kaslarına sürün. Sabah ve gece veya sırt ağrısının en şiddetli olduğu zamanlarda tekrarlayın. Kalanı sıkıca kapanan kapaklı bir kavanozda serin bir yerde üç güne kadar saklayın.

bitki: Wonder Back Salve

Bu merhem, o kronik ağrıyı dindirecek ve iyi bir gün ya da iyi bir gece uykusu geçirmenizi sağlayacak kadar bitkisel güce sahiptir. Hazırlaması kolay, uzun süre dayanması için yeterli. Bu otlar analjezik, antidepresan içerir,

Machine Translated by Google

antispazmodik, antienflamatuar, anestezik ve yatış tırıcı iyileş tirici özellikler. ½su bardağ ı beyaz söğ üt kabuğ u ½su bardağ ı st. sarı kantaron ½su bardağ ı rezene ½su bardağ ı

huş ağ acı kabuğ u 1 yemek kaş ığ ı öğ ütülmüş zerdeçal 1 çay kaş ığ ı rendelenmiş zencefil 2 su bardağ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercihiniz gibi) 5 damla e vitamini yağ ı 1-2 ons balmumu, rendelenmiş Otları içine koyun taş ıyıcı yağ ve son derece düş ük ısıda 1½saat piş irin. Tülbentten süzün, kendinizi yakmamaya dikkat edin ve otları atın. Yağ a E vitamini ekleyin, ardından daha kalın mı yoksa daha ince mi istediğ inize bağ lı olarak bir ila iki ons balmumu ekleyin. Balmumu eriyene kadar karış tırın. Bir kavanoza dökün ve etiketleyin. Cilde uygulamadan önce soğ utun. Cilde sürtünerek sırt ağ rısı bölgesine uygulayın. Kalanı serin ve karanlık bir yerde altı aya kadar saklayın. Bu karış ım giysileri veya mobilyaları lekeleyecektir, bu nedenle bölgeyi gazlı bezle örtmek veya eski bir tiş ört giymek isteyebilirsiniz.

uçucu yağ : Ağ rı Giderme Banyo Tuzları

Bu tarifin sadece ağ rıyan sırtınız için değ il, aynı zamanda genel ruhunuz için de çok iyi bir sonucu var. Bu uçucu yağ lar, analjezik, anti-nöraljik, antispazmodik, tonik ve anti-inflamatuar iyileş tirici özelliklere sahiptir.

2 yemek kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih) 5

damla cajeput yağ ı 5

damla mür yağ ı

Machine Translated by Google

5 damla fesleğen

yağı 3 su bardağı tuz (pembe himalaya, deniz, epsom veya tercihiniz)

1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Yağları tuza ekleyin. İyice karışana kadar karıştırın. Sıkıca örtün. Karışımı karanlık bir yerde yirmi dört saat bekletin, ardından tekrar karıştırın. Banyo suyunu çalıştırın, ancak yağları mahvedecek kadar sıcak değil. Banyo suyuna yarım bardak banyo tuzu karışımı ekleyin. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını önlemiş olursunuz. Kalanı sıkıca kapanan bir kapta serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın. Bu kavanozlar çekici, ucuz ve iyileştirici hediyeler yapar!

evde çare: Sırt Ağrısı İpuçları

- Dışarıda yürüyün ve doğanın tadını çıkarın. Ormanda bir yürüyüşün ne kadar huzurlu ve zihni boşaltmak olabileceğini şaşırtıcı. Yürümek aynı zamanda sırtımızı destekleyen çekirdek kaslarımızı da güçlendirir.
- Müzik, vahşi canavarı gerçekten sakinleştirebilir. Müzik vücudumuzun, zihnimizin ve ruhumuzun her bölümünü etkiler. Sevdiğiniz müzikleri dinleyin. Rahatlamış ve çok daha sakin hissedecek, stresinizi azaltacak ve böylece sırt kaslarınızı gevşeteceksiniz.

- Her gece 7-8 saat uyumaya çalışın. Sırt ağrısı çekmeyen insanlar bile yeterince uyumadıklarında kas ve eklem sertliğinden şikayet ederler.

- Biraz bitki çayı iç. Bitkilerdeki iyileştirici özellikler, yavaş yavaş sıcak bir fincan çay içme ritüeli ile birlikte kaslarınızı başka hiçbir şey gibi sakinleştirebilir ve gevşetebilir.
- Alternatif buz paketleri ve ardından sırtınızda ısı paketleri. Buzun iltihap önleyici etkileri ve ısının kan pompalayıcı etkileri, en çok ihtiyaç duyduğunuz yerde derin ayarlamalara sahip olabilir.

Machine Translated by Google

- Hiçbir kafein, pek çok sebze, alkol ve şeker, formda kalmanıza ve iltihaplanmayı sona erdirmenize yardımcı olamaz.
- İstediğiniz herhangi bir egzersizi yapın, ancak karın egzersizleri sırtınızı daha iyi desteklemenize yardımcı olacaktır. Çekirdeğinizi güçlendirmek anahtardır. Yoga, yürüyüş, esneme ve yüzme, sırtınızı geliştirmenize ve hızlı bir iyileşme yolunda ilerlemenize yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Kötü Nefes (Halitoz)

Ağ ız kokusu veya ağ ız kokusu, insanlar üzerinde kalıcı bir izlenim bırakabilir. Ağ ız hijyeni, ağ ız kokusu nedenleri söz konusu olduğ unda listenin baş ında gelir, ancak hastalık, yemek ve uyku gibi baş ka hafifletici faktörler de olabilir. Bu tarifler sonsuza dek var - çünkü iş e yarıyorlar.

ayurveda: Ağ ız Kokusu Kaş ığ ı

Ayurveda'da ağ ız kokusunu iyileş tirmek kolay ve lezzetlidir. Bu iyileş tirici özellikler sadece ağ ız kokusunun üzerini örtmekle kalmaz, aynı zamanda nedenleri tedavi etmek ve iyileş tirmek için büyük bir gayretle çalış ırlar.

¼ çay kaş ığ ı taze limon suyu 1⁄8 çay

kaş ığ ı rendelenmiş zencefil 1

yemek kaş ığ ı bal Malzemeleri büyük

bir kaş ıkta birleş tirin ve yutun. Her gün tekrarlayın ağ ız kokusu artık bir sorun olmayana kadar.

bitki: Temiz Ağ ız Bitki Çayı

Bu ferahlatıcı çayın o kadar güzel bir tadı vardır ki, ağ zınızda ağ ız kokusuna neden olan mikroplara karş ı antibakteriyel, antimikrobiyal ve antienflamatuar bir savaş çı olarak görevini yaptığ ını fark etmezsiniz.

1 su bardağ ı

su 1 çay kaş ığ ı nane yaprağ ı 1 çay

kaş ığ ı nane yaprağ ı Suyu kaynatın,

ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

Machine Translated by Google

uçucu yağ : Ağ ız kokusu Gargara

Bu ferahlatıcı içeceğ in antibakteriyel ve antimikrobiyal özellikleri, bu mikropları öldürecek ve ağ zınızı taze ve hafif hissettirecek.

1 su bardağ ı

su 1 çay kaş ığ ı kabartma

tozu 2 damla nane yağ ı

Tüm malzemeleri bir bardakta birleş tirin. Ağ zınıza küçük bir miktar koyun ve hızlıca çalkalayın. Bittiğ inde hepsini tükür; yutmayınız. Ağ ız temiz hissedene kadar tekrarlayın. Kalanı sıkıca kapanan kapaklı bir kavanozda serin ve karanlık bir yerde yirmi dört saate kadar saklayın.

evde çare: İ yi Nefes Çiğ neme

Dünyanın her yerinde kullanılan o kadar çok farklı bitki var ki, insanlar ağ ız kokusuna son vermek için çiğ niyorlar. Birçok ülkede öylece markete koş up bir ş iş e gargara alamazsınız. İ nsanlar nefeslerini tatlı ve temiz hale getirmek için çevrelerinde yetiş enleri kullanırlar. Bu tarif basit, kolay ve lezzetli: bir dal veya biraz tohum alın ve çiğ neyin! Aş ağ ıdaki otlar ve tohumlar saatlerce taze kokulu nefes almanızı sağ lar: rezene tohumu, fesleğ en yaprağ ı, maydanoz yaprağ ı, nane yaprağ ı, limon kekik yaprağ ı ve karanfil.

Machine Translated by Google

Yatak Islatma (Enürezis)

Yatak ıslatma veya enürezis, genellikle genç erkekler olmak üzere çok sayıda insanı etkiler ve genellikle ergenlikten hemen önce sona erer. Yetiş kinlerde enürezis olduğ unda, bunun nedeni bazen altta yatan bir hastalık veya muhtemelen sarhoş luk veya uyuş turucudur. Bir yetiş kinin uyurken idrara çıkma ile ilgili tekrarlayan sorunları olması durumunda bir teş his aranmalıdır. Aş ağ ıdaki tarifler ve ipuçlarından bazıları, ara sıra görülen enürezis nöbetlerine yardımcı olabilir.

ayurveda: Enürezis Tedavisi

Yatak ıslatma için Ayurveda tedavileri güvenli ve kolaydır. Ayurveda'da kullanılan iki ana tedavi vardır: bunlardan biri esansiyel yağ ları içerir, diğ eri ise bu içecek. Zerdeçal, bir anti-inflamatuar ve bir bağ ış ıklık uyarıcıdır. Balın iyileş tirici faydaları vardır ve aynı zamanda bir iltihap önleyicidir.

¼ çay kaş ığ ı zerdeçal

1 çay kaş ığ ı bal 1 su

bardağ ı süt veya su

Malzemeleri birleş tirin ve süt veya su ile karış tırın. Her iç gün. Kalan kısım yirmi dört saate kadar soğ utulabilir.

bitki: Bitkisel Enürezis Tentür

Bu bitkilerin bilinen idrar söktürücü ve sakinleş tirici özellikleri, enürezisi engellemek için sonsuza kadar kullanılmış tır. Bu tentürü her gece yatmadan bir saat önce alın ve kesintisiz bir gece uykusunun tadını çıkarın. 2 yemek kaş ığ ı atkuyruğ u 2 yemek kaş ığ ı muz yaprağ ı 2 yemek kaş ığ ı papatya çiçeğ i

Machine Translated by Google

2 yemek kaşığı melisa yaprağı

1½fincan bitkisel gliserin veya votka

Otları yarısı kuru otlarla veya üçte ikisi taze bitkilerle dolana kadar bir bira bardağına koyun ve yüksek dayanıklı votka (yetişkinler için) veya sebze gliserin (çocuklar için) ile kaplayın.), kavanozun tepesinden yaklaşık bir inç.
Sıkıca kapatın ve serin ve karanlık bir yere koyun. İki hafta boyunca her gün kuvvetlice çalkalayın, ardından bir ay boyunca sallamadan kurumasını bekleyin. Süzün, şişeleyin ve üzerine boş alttığınız tarihi ekleyerek etiketleyin (otları süzün). Çay, su veya diğer sıvılarda yarım ila bir damlalık kullanın. Serin ve karanlık bir yerde saklanırsa, alkolle yapılırsa tentürler birkaç yıl veya bitkisel gliserin için bir yıl dayanır.

Machine Translated by Google

uçucu yağ : Enürezis Yağ ı Ovmak

Bu yağ lar sakinleş tirici özellikleri ile bilinir ve mesane spazmlarını sonlandırdığ ı ve herhangi bir "kaza" olmadan huzurlu bir gece uykusuna yol açtığ ı düş ünülür.

4 damla papatya yağ ı

4 damla lavanta yağ ı 3

damla e vitamini yağ ı

1 yemek kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karış tırın ve karın, bel veya ayak tabanları gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ inde, genellikle her gece bir kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı, altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde sıkıca oturan kapaklı bir cam kavanozda saklayın.

evde çare: Enürezis Çare

Yatak ıslatma için ceviz, rezene tohumu ve kuru üzüm kullanmak yıllardır çare olmuş tur. Bu doğ al gıdaların iyileş tirici unsurlarının yatak ıslatmayı durdurduğ u ve idrara çıkma ihtiyacı ortaya çıktığ ında kiş inin uyanmasına yardımcı olduğ u bildirilmektedir.

1 çay kaş ığ ı bal

1 yemek kaş ığ ı ceviz, kıyılmış

1 çay kaş ığ ı kuru üzüm,

doğ ranmış ½çay kaş ığ ı rezene

tohumu Malzemeleri karış tırın ve salatada, tost ekmeğ inde veya tek baş ına yiyin. Tadı tatlı gibi ama idrar yolunu iyileş tirme ve destekleme konusunda harikalar yaratıyor.

Machine Translated by Google

Bipolar bozukluk

Bipolar bozukluk, bir mani periyodu ve ardından bir depresyon periyodu ile iş aretlenmiş bir akıl hastalığ ıdır. Kalıtımın bipolar bozukluğ a sahip olmada önemli bir faktör olduğ u gösterilmiş tir. Kendimizi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengelemeyi öğ renmek, bu rahatsızlıkla mücadelede sahip olduğ umuz en iyi savunma olabilir. Bipolar bozukluk, sürekli izleme gerektiren ömür boyu süren bir hastalıktır. Arkadaş larınız ve ailenizle birlikte iyi bir destek sistemi genellikle bu hastalıkla mücadelede en büyük silah olabilir. İ nsanların ruh hali değ iş imlerini yönetmelerine yardımcı olmak için bugün birçok ilaç ve terapi mevcuttur. Uçucu yağ lar, ev ilaçları, Ayurveda veya reçeteli ilaçlarla birlikte ş ifalı otların kullanımı konusunda tedaviye baş vurmak ve doktorunuza danış mak önemlidir, çünkü bazen bu tedaviler ilaçları iş e yaramaz hale getirir.
hatta tehlikeli bile olabilir.

ayurveda: Bipolar Bozukluk için Çareler

Bipolar bozukluktan dosha dengesizliğ inin sorumlu olduğ u düş ünülmektedir. Bununla birlikte, herkes bu topraklama uygulamalarından birkaçını hayatlarına dahil etmekten yararlanabilir. Ruh halini dengelemek, bipolar bozukluğ un kontrolünde bir numaralı hedeftir.

- Dengeleme ve topraklama için kendinizi sarı, yeş il, kahverengi, altın, mor ve toprak tonlarıyla kuş atın.
- Sıcak, ağ ır yiyecekler bipolar bozukluğ u olan bir kiş i iyi öğ ütür ve sakinleş tirir. Havuç, patates, sıcak sebzeler, fırınlanmış etler ve ağ ır yiyecekleri deneyin. Çiğ sebze, meyve ve ş eker gibi hafif, havadar gıdalardan uzak durun.

Machine Translated by Google

- Yavaş yoga pozları ve hareketleri sizi sakinleş tirmenize ve merkezlemenize yardımcı olacaktır. Günlük bir uygulama geliş tirmek, ruh halini dengelemek için çok önemli olan bir rutin duygusu ekler. Doğ anın ortasında yoga yapmak, meditasyon yapmak, dua etmek veya egzersiz yapmak gerçekten sakinleş tirici ve merkezleyicidir.
- Bağ daş kur ve gözlerini kapat. Gözlemleyin ama düş üncelerinize tepki vermeyin ve nefesinize konsantre olun. Günde beş dakika ile baş layın ve zamanla günde yirmi dakikaya yükseltin. Nasıl meditasyon yapılacağ ını öğ renmek, bipolar bozukluğ u olan biri için muhtemelen en önemli ş ifa aktivitesidir ve mucizevi sonuçlar doğ urabilir.

- Sahip olduğ unuz ş eyler için her gün minnettar olun ve daha da önemlisi, henüz almadığ ınız ş eyler için minnettar olun. Arzu ettiğ iniz gelecek için ş ükredin, hayallerinizi gerçekleş tireceğ inize olan inancınızı gösterin ve henüz sahip olmadığ ınız bir ş eye sahip olmanıza izin verdiğ i için sağ layıcınıza teş ekkür edin, o sizin olacaktır.

bitki: Bipolar Bozukluk için Çay

Bu çayın ruh hali üzerinde dengeleyici etkisi vardır, insanı sakinleş tirir ve mutlu eder.
Bu otlar sakinleş tirici ve ruh halini dengeleyici özelliklerle doludur.

1 su bardağ ı

su 1 tatlı kaş ığ ı balzamı

yaprağ ı 1 tatlı kaş ığ ı ginseng,

rendelenmiş Suyu kaynatın, ardından ş ifalı otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Mood Sprey

Uçucu yağ ların bir kiş iyi manik bir yükseklikten sakinleş tirdiğ i veya onları bir depresyon nöbetinden Zen hissetmeye yükselttiğ i gösterilmiş tir. Bu tarif, bir kiş inin ruh halini topraklamaya, sakinleş tirmeye ve stabilize etmeye yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

onları olmak istedikleri yere Bu yağ lar antidepresan, uyarıcı, tonik, onarıcı ve sakinleş tirici özellikler içerir. Bu karış ım, tüm doshaları dengeye getirir ve arzu ettiğ iniz o “normal” ruh hali düzeyine ulaş manıza yardımcı olur.

10 damla gül yağ ı
10 damla buhur yağ ı 5
damla fesleğ en yağ ı 1 çay
kaş ığ ı cadı fındığ ı
2 ons su

Malzemeleri bir sprey ş iş esinde birleş tirin ve iyice çalkalayın. Vücut, ev veya araba gibi istenen alana hafifçe püskürtün ve havayla kurumasını bekleyin. Gözlere, cinsel organlara, açık yaralara veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın. Üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Bipolar Ev Masaj Yağ ı

Masaj yaptırmak çoğ u insan için çok sakinleş tirici ve neredeyse manevi bir deneyim olabilir. Bipolar bozukluğ u olan bir kiş i, bu ovmayı almaktan sayısız fayda elde edebilir. Bu losyonun içindeki yağ lar, sakinleş tirici ve antidepresan özellikleriyle zihni, bedeni ve ruhu dengeler.

5 damla misk adaçayı
yağ ı 3 damla melisa (melisa)
yağ ı 3 damla gül yağ ı 4 damla e
vitamini yağ ı 1 ons taş ıyıcı yağ
(jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya
tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karış tırın ve baskı noktaları, boyun, ayak tabanları, ş akaklar, sırt ve göğ üs gibi istenen bölgeye hafifçe masaj yapın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı ş u ş ekilde tekrarlayın:

Machine Translated by Google

gerekli, genellikle günde iki kez. Kullanılmayan kısmı, altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde sıkıca oturan kapaklı bir cam kavanozda saklayın.

Machine Translated by Google

ş iş kinlik

Ş iş kinlik, karın bölgenizde sizi yorgun ve halsiz hissettiren rahatsız edici duygudur. Adet kanaması, aş ırı yeme veya bazı ilaçlar ve hastalıklar nedeniyle midemiz ve bağ ırsaklarımız hava ve gaz ceplerini hapsedebilir ve bu da kot pantolonlarımızın sığ mayacağ ından bahsetmiyorum bile hayatımızı periş an eder! Bu ş işkinlik için dünyanın dört bir yanından bu ilaçlardan birkaçını deneyin.

ayurveda: Sindirim Tohumu Çayı

Ayurveda'da her ş ey vücudunuza ne koyduğ unuz ve vücudunuzun nasıl tepki verdiğ i ile ilgilidir. Bu infüzyon ş iş kinliğ i ve gazı azaltmak için kullanılır.

1 çay kaş ığ ı kakule tohumu 1

çay kaş ığ ı rezene tohumu 1

çay kaş ığ ı kimyon tohumu 1

su bardağ ı kaynar su Tohumları

bir bardak suya koyun. Otuz dakikadan bir saate kadar dik.

Tohumları süzün ve atın. Sıvıyı sıkıca oturan bir kapağ a sahip bir kavanozda saklayın. Ş iş kinlik azalıncaya kadar her on ila yirmi dakikada bir bir kaş ık infüzyon yudumlayın. Kalanı buzdolabında üç güne kadar saklayın.

bitki: Sindirim Çayı

Bu çay, ş iş kinliğ i hızlı bir ş ekilde azaltmak için gereken bitkilere sahiptir. Dış arı çıkmadan önce dar bir elbise giymeniz mi gerekiyor? Evden çıkmadan bir saat önce bundan bir bardak için, ince ve ş ık görüneceksiniz.

1 su bardağ ı

su 1 çay kaş ığ ı nane veya nane yaprağ ı

Machine Translated by Google

½çay kaş ığ ı rendelenmiş

zencefil Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Karın Sıkılaş tırıcı

Esansiyel yağ ların, gaz giderici, iltihap önleyici ve spazm önleyici terapötik özellikleriyle ş iş kinliğ i azalttığ ı ve vücuttaki gazdan kurtulduğ u uzun zamandır bilinmektedir.

6 damla papatya yağ ı 4

damla rezene yağ ı 4

damla gül yağ ı 3 damla

e vitamini yağ ı ½ons

taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karış tırın ve karın ve bel bölgesi gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ inde, genellikle günde iki kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı, altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde sıkıca oturan kapaklı bir cam kavanozda saklayın.

evde çare: Ş iş kinlik Önlemeleri

- Ş iş kinliğ i önlemek için yemeklerden önce yarım inçlik bir zencefil parçası yiyin.
- Tüm içecekleri, özellikle yemeklerle birlikte oda sıcaklığ ında tüketin. Buz ve soğ uk içecekler ş iş kinliğ i artırabilir.
- Sıcak, yatış tırıcı yemekler yiyin. Soğ uk yemek yok, özellikle çiğ turpgillerden sebzeler yok.

Machine Translated by Google

- Karnabahar, fındık, tuz, süt ürünleri, brokoli, brüksel lahanası, patates ve diğer gaz yapan gıdalardan kaçının.
- Yemekten sonra rezene veya kimyon tohumlarını çiğneyin.
- Yemeğinizi yutmadan önce iyice çiğneyin.
- Yavaş ye.
- Dinlendirici bir ortamda küçük öğünler yiyin. Müzik dinlerken, aile üyeleriyle konuşurken ve TV yokken yemek yemeyi deneyin.
- Yemek yedikten sonraki bir saat içinde meyve yemeyin.
- Sindirim sisteminizi düzenlemek için günlük probiyotik alın.

Machine Translated by Google

kaynar

Kaynama ağ rılıdır, ancak bu ilaçlardan bazılarıyla rahatlama sağ lanabilir. Çıbanların baş a gelip dağ ılması biraz zaman alabilir, ancak baş lamak için bu tariflerden birini kullanmak çabaya değ er. Çıban enfeksiyon kapmış sa, ateş çıkarsa veya kronikse, lütfen hemen tıbbi yardım alın.

ayurveda: Haş lama Yapış tır

Zerdeçal, mantar önleyici, antibakteriyel, iltihap önleyici ve bağ ış ıklık uyarıcı maddeler gibi iyileş tirici özelliklere sahiptir. Bu macunu günde iki ila üç kez uygulayın ve çıban çıkana ve iyileş ene kadar bir bandajla örtün.

1 çay kaş ığ ı

zerdeçal 1 çay kaş ığ ı

süt Malzemeleri kalın bir macun oluş ana kadar karış tırın. Macunu siteye sürün. Zerdeçal, giysi ve mobilyaları lekeleyebileceğ inden, bir bandaj, keten veya gazlı bezle örtün. Yara iyileş ene kadar günde iki ila dört kez tekrar uygulayın. Kalanı, sıkı oturan bir kapağ ı olan bir kavanozda kırk sekiz saate kadar saklayın.

bitki: Ekinezya Kaynatma Bandajı

Ekinezyanın antioksidan, anti-enfektif, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik ve sikatrisan özellikleri vardır, bunlar çıbanı zirveye taş ıyacak ve çabucak temizleyecektir.

1 çay kaş ığ ı ekinezya çiçeğ i veya

yaprağ ı ½ons taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih)

Machine Translated by Google

Bitkiyi taşıyıcı yağ ile karıştırın ve bir gece bekletin. Gerginlik. yağ uygulayın bandajlayın ve etkilenen bölgeye yerleştirin. Gerektiği kadar sık tekrar uygulayın.

uçucu yağ : Neem Kaynatma Ovması

Neem bir detoks yapıcıdır ve yaranızı temizler ve enfeksiyondan kurtulmanıza yardımcı olur. Neem, anti-inflamatuar ve anti-enfektif özelliklere sahiptir.

5 damla neem yağı

1 yemek kaşığı susam yağı

Malzemeleri küçük bir kapta birleştirin. Çiban çıkana ve iyileşene kadar günde birkaç kez bölgeye uygulayın. Kullanılmayan kısmı, sıkıca oturan bir kapağa sahip bir kavanozda serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın.

evde çare: Hint Yağı Kaynatma Sıkıştırması

Bu, defalarca işe yaradığı kanıtlanmış eski bir ev ilacıdır.
Hint yağı, çıbanın patlamasına yardımcı olur, böylece iyileşmenin yolunu açar.

1 yemek kaşığı hint yağı

bandajı veya gazlı bez Hint

yağını temiz bir bez veya bandaj üzerine dökün. Kaynamanın üzerine yerleştirin.
Yerine bantlayın ve rahat olduğu sürece bırakın. Kaynama iyileşene kadar günde iki ila dört kez tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Bronş it

Bronş it, akciğerler iltihaplandığında gelişir. Bronş it tedavisi, zatürree veya yaşamı tehdit eden diğer rahatsızlıklara dönüşebileceğinden çok ciddi bir konudur. Ateş veya enfeksiyon gibi semptomlar mevcutsa veya devam ederse tıbbi tedavi görmeniz zorunludur.

ayurveda: Bronş it Tedavisi

Ayurveda bize bronşitin solunum organlarını olduğu kadar sindirim sistemini de etkilediğini öğretir. Akciğerlerin kapasitesini yeniden kazanmasına yardımcı olmak için yoga, meditasyon ve diğer derin nefes alma egzersizleri yapılması önerilir. Bir temizleme ve meyve suyu sıkma işlemini tamamlamak aynı zamanda vücuttaki bronşit ve diğer toksinlerden kurtulmak için Ayurvedik bir yaklaşımdır. Aşağıdaki içeceğin antibakteriyel ve antienflamatuar iyileştirici faydaları vardır. ½inç parça zencefil, doğranmış 1 su bardağı süt 1 çay kaşığı zerdeçal

Zencefil ve sütü ocakta ısıtın. Zencefil parçalarını çıkarmak için süzün.

Zerdeçalı sütün içine karıştırın ve her gece yatmadan önce bir bardak için.

bitki: Bronş it Çayı

Bu şifalı bitkiler, bronşite eşlik eden öksürük ve göğüs ağrısından kurtulmanıza yardımcı olacak dekonjestan, balgam söktürücü, antibakteriyel, antimikrobiyal ve analjezik özelliklerle doludur.

1 su bardağı

su ½inç zencefil kökü,

doğranmış ¼ çay kaşığı karanfil, ezilmiş

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve altı ila on dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ: İyi Nefes Banyo Tuzları

Bu banyo tuzu tarifi o kadar lüks ki hasta olduğunuzu unutacaksınız. Bu iyileştirici karışımı oluşturan bileşikler, analjezik, antispazmodik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, antiviral ve bağışıklık güçlendiricidir. Bu kavanozlar çekici, ucuz ve iyileştirici hediyeler yapar!

½ su bardağı tuz (pembe himalaya, deniz, epsom veya tercihiniz gibi) 5 damla okaliptüs yağı 5 damla sedir ağacı yağı 5 damla melisa (melisa) yağı 1 yemek kaşığı taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya sizin tercihiniz gibi) tercih) 1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Yağları tuza ekleyin. İyice karışana kadar karıştırın. Sıkıca örtün. Karışımı karanlık bir yerde yirmi dört saat bekletin, sonra tekrar karıştırın. Banyo suyunu çalıştırın, ancak yağları mahvedecek kadar sıcak değil. Banyo suyuna yarım bardak banyo tuzu karışımı ekleyin. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını önlemiş olursunuz. Kalanı sıkıca oturan bir cam kavanozda serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın.

evde çare: Bronşit İpuçları

Ev ilaçları, hafif bronşit de dahil olmak üzere rahatsızlıklardan kurtulmanıza yardımcı olabilecek basit ama etkili tedavileri veya yaşam tarzı değişikliklerini tanımlar. Bir tıp uzmanı kronik bronşiti tedavi etmeli ve teşhis etmelidir.

- Sigara veya alkol yok.

Machine Translated by Google

- Mukusu inceltmek için bol miktarda oda sıcaklığında su için.
- Bol bol dinlenin ve yorgun olduğunuzda kestirin.
- Göğüste alternatif sıcak paketler ve soğuk paketler.
- Sıcak bitki çayları için.
- Bol miktarda C vitamini alın.
- Temiz hava alın ve doğanın tadını çıkarın. Dışarıda yürümek gibi hafif egzersizler yapın.

- Günlük Epsom tuzu banyoları yapın. Tuzlardaki magnezyum, vücudun çoğu bölgesi için harika bir şifacıdır.
- Günlük nemlendirici kullanın.

Machine Translated by Google

yanıklar

Hafif yanıklar ev ilaçları, uçucu yağlar, şifalı bitkiler ve Ayurveda tedavileri ile tedavi edilebilir. Ciddi yanıklar, acil tedavi için acil servise gitmeyi gerektirir. Basit yanıklar binlerce yıldır aşağıdaki tariflerle tedavi edilmiştir.

ayurveda: Yanık Bandaj

Ayurveda'da hastalıkları ve yaralanmaları olabildiğince doğal bir şekilde tedavi etmek yaygındır. Hafif bir yanık olduğunda balın iyileştirici, antiseptik, antibakteriyel özellikleri yanıkları hızlı ve acısız bir şekilde iyileştirebilir.

¼ çay kaşığı bal

sargısı veya gazlı

bez Balı bir bandajın üzerine koyun ve bölgeye yapıştırın. Bütün gün bırakın ve gece tekrar uygulayın. Yanık çok küçükse, bandajsız doğrudan yanık üzerine bir damla bal koyabilirsiniz. Gerektiğinde günde iki kez tekrarlayın.

bitki: Muz-Yarrow Yanık Salve

Bu, anti-enfektif, antiseptik ve anti-inflamatuar iyileştirici özelliklerle yüklü olduğu için çok etkili bir yanık merhemidir. Günde üç ila dört kez kadar uygulayın.
½su bardağı muz yaprağı ½su bardağı civanperçemi yaprağı 2 su bardağı

taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihinize göre) 1-2 ons

balmumu (boncuk veya rendelenmiş) 10 damla lavanta veya çay ağacı gibi

şifalı esansiyel yağlar ½çay kaşığı vitamin e yağ

Machine Translated by Google

bandaj veya gazlı bez

Otları taşıyıcı yağa koyun ve 1½saat kısık ateşte pişirin. Gerginlik

bir cam kaseye tülbentten geçirin ve eriyene kadar karıştırarak 1 ons balmumu ekleyin. Uçucu yağlar ve E vitamini yağı ekleyin ve karıştırın. Karışımdan bir damla tezgahın üzerine dökün. Birkaç saniye soğuduktan sonra parmağınızı damlanın içinden geçirin: çok kalınsa biraz yağ ekleyin; çok ince ise, biraz daha balmumu ekleyin. Tutarlılıktan memnun kaldığınızda, bir kavanoza dökün ve etiketleyin. Cilde uygulamadan önce soğutun. Cilt üzerinde yumuşak bir şekilde ovalayarak istenilen bölgeye uygulayınız. Bu karışım giysi ve mobilyaları lekeleyeceğinden, gazlı bezle hafifçe örtün. Yanık iyileşene kadar her sabah ve akşam tekrar uygulayın. Sıkıca kapanan kapaklı bir cam kavanozda serin ve karanlık bir yerde saklayın.
bir yıla kadar.

uçucu yağ : Burn Drop

Lavanta esansiyel yağı, küçük yanıkların iyileşmesine ve vücuttaki ağrıyı anında gidermeye yardımcı olacak birçok iyileştirici özelliğe sahiptir. Yağı cilde uygulamadan önce yanığı aldıktan sonra birkaç dakika bekleyin. 2–4 damla lavanta yağı bandajı veya gazlı bez Hafif

yanığa birkaç damla lavanta yağı uygulayın ve bir bandajla kapatın. Yağ, giysileri veya

mobilyaları lekeleyebilir. Uçucu yağlar markadan markaya büyük farklılıklar

gösterebileceğinden, vücuda yerleştirmeden önce güvenli, yüzde 100 saf bir uçucu yağ kullandığınızdan emin olun.

evde çare: İyileştirici Yanık Çözümleri

Birçok ilaç işe yarar ve küçük yanıklar için bunları kendimiz kolaylıkla yapabiliriz. Daha ciddi yanıklar her zaman bir profesyonelden tıbbi tedavi almalıdır. Bir daha küçük bir haşlanma veya ısı yanığı yaşadığınızda bunlardan birkaçını deneyin:

Machine Translated by Google

- Aloe vera, lavanta esansiyel yağı veya yanık üzerine sürülen C ve E vitaminleri iyileşmeyi hızlandırabilir.
- Dolaplarımızda bulunan gıda maddeleri, ısıyı ve acıyı anında dışarı çıkarabilir: soğan suyu, soğuk ve ıslak poşet çaylar, vanilya özü, süt, bal, hindistancevizi yağı veya limon suyu, küçük bir yanığa uygulandığında harikalar yaratabilir.
- Yanık üzerine konulan bir dilim çiğ patates anında rahatlama sağlayabilir.

Machine Translated by Google

Karpal tünel Sendromu

Karpal tünel acı verici bir deneyimdir. Aylarca gece gündüz bileklik takmak ağ rıyı gidermede etkili bir araçtır. Kiş isel bilgeliğ i kullanın ve ağ rı kronikse tıbbi tedavi isteyin. Uçucu yağ lar, ş ifalı bitkiler ve Ayurveda tıbbı ağ rıyı hafifletebilir ve sinir hasarı bölgesindeki ş iş liğ i azaltabilir, hatta durumu tamamen ortadan kaldırabilir.

ayurveda: Karpal Yapış tır

Bu lapanın yoğ un karpal tünel ağ rısını hafiflettiğ i bilinmektedir.
Ağ rı giderici bileş enler, iyileş tirici rahatlama sağ layan kurkumin özellikleri içerir. 1 çay kaş ığ ı su 1 yemek kaş ığ ı zerdeçal sargısı veya gazlı bez Su ve zerdeçalı ezerek macun kıvamına getirin. Doğ rudan cilt üzerine yerleş tirin veya bir bandaj veya gazlı bez kullanarak yerine sabitleyin. Zerdeçal giysi ve mobilyaları lekeleyecektir. Rahatsız olana kadar on beş dakika ila bir saat bekletin. Her sabah ve akş am tekrar uygulayın. Kalanı sıkıca oturan bir cam kavanozda buzdolabında üç güne kadar saklayın.

bitki: Karpal Merhem

Bu terapötik bileş enlerden bir merhem yapmak, bu acı verici duruma hızlı bir rahatlama getirebilir. İ yileş tirici özellikler, anti-inflamatuar, antispazmodik, antiartritik ve bağ ış ıklık uyarıcı ajanları içerir.

1 ons arnika yaprağ ı

1 ons st. John's wort yaprakları

Machine Translated by Google

1 su bardağı taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihiniz gibi) 6 damla e vitamini yağı 1 ons balmumu, rendelenmiş Otları ve taşıyıcı yağı karıştırın ve çok, çok düşük ısıda fırında bir ila üç saat pişirin veya ocakta son derece düşük ısıda. Süzün, otları atın ve E vitamini yağı ve balmumu ekleyin; eritin ve iyice karıştırın. Karışımı bir kavanoza dökün. Soğuduktan sonra parmaklar, bilek ve başparmak gibi etkilenen bölgelere ovarak uygulayın. Merhem giysi ve mobilyaları lekeleyeceğinden, üzerini bir bandaj, keten veya hafif bir bezle kapatabilir ve bölgeye sabitleyebilirsiniz. Kalanı sıkıca kapanan kapaklı bir kavanozda serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

uçucu yağ : Karpal Tünel Yağı Ovması

Bu yağın birçok iyileştirici özelliği vardır: anti-inflamatuar, analjezik ve anestezik ajanlar, bunlardan birkaçı. Bu karışım çok iyi hissettiriyor ve geceyi çok ihtiyaç duyulan rahatlama ile geçirmenize yardımcı olabilir.

1 ons susam yağı

10 damla sedir ağacı yağı

10 damla lavanta yağı 10

damla vetiver yağı 5 damla

e vitamini yağı Malzemeleri

küçük bir cam kapta karıştırın ve parmak, başparmak ve bilek gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı, altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde sıkıca oturan kapaklı bir cam kavanozda saklayın.

evde çare: Karpal Tünel İpuçları

Machine Translated by Google

Bu ev ilaçları, karpal tünel ağrısını hafifletmek için sağ duyu ve ev ipuçlarını içerir. Enflamasyonu azaltmak ve sağlığa giden yola çıkmak için bunlardan birkaçını günlük yaşamınıza dahil etmeye çalışın.

- Kırmızı et yemeyin; yağsız ve beyaz etlerle sopa. Kırmızı et iltihabı yoğunlaştırır.
- Alkol, kafein veya tütün yok.
- Dahil B6 ile bir multivitamin alın.
- 1½ çay kaşığı keten tohumu yağı ve 1½ çay kaşığı zerdeçal karıştırın ve iltihabı azaltmak için her gün ağızdan alın.
- Bölgeye uygulanan sıcak ve soğuk kompresler arasında geçiş yapın.
- Her zaman bir atel takın. Etkilenen bölgeyi hareket ettirmemeye çalışın ve hiçbir zaman zorlamayın veya baskı uygulamayın.
- Bir ay sonra, karpal tünel düzeliyorsa, günde iki ila üç kez bir dizi bilek ve başparmak veya omuz germe yapın.

Machine Translated by Google

selülit

Çoğ u insanda selülit vardır. Dünyanın her yerindeki insanların cildini eş itlemek ve daha pürüzsüz bir görünüme sahip olmak arzusudur. Aş ağ ıda, daha pürüzsüz bir görünüm için cildi pürüzsüzleş tirmeye yardımcı olmak için çeş itli kültürlerde nesiller boyunca kullanılan bazı tarifler bulunmaktadır.

ayurveda: Selülit İ çeceğ i

Bu içeceğ in sistemi detoks yaptığ ı, su ağ ırlığ ından ve selülitten kurtulduğ u bildiriliyor. Tadı güzel olduğ undan, bir deneyin! 1 çay kaş ığ ı öğ ütülmüş kırmızı biber 1 çay kaş ığ ı öğ ütülmüş zencefil ½ çay kaş ığ ı limon suyu 1 bardak ılık su Malzemeleri karış tırın ve bu detoksifiye edici, yağ küçültme sihrini bir veya iki ay boyunca her gün için. İ stediğ iniz sonuçların yavaş yavaş oluş maya baş ladığ ını görmelisiniz.

bitki: Hızlı Selülit Düzeltmesi

Bu, sahile bir gezi veya o yeni dar elbiseyi giymek gibi, çabucak iş e yarayan eski bir çare. Söğ üt ve kahve, cildi geçici olarak kurutmak ve sıkılaş tırmak için çalış acaktır. 1 fincan sıcak kahve 2 yemek kaş ığ ı beyaz söğ üt kabuğ u

keten veya kumaş

Kahveyi otların üzerine dökün ve kahve hafif ılık olana kadar demlenmeye bırakın. Bir parça keten veya bezi kaseye batırın ve hafifçe sıkın. Bunu koy

Machine Translated by Google

selülitli bölgeye lapa sürün ve en az on ila on beş dakika bekletin. Kullanılmayan herhangi bir karış ımı atın.

uçucu yağ : Selülit Yağ ı Ovmak

Bu uçucu yağ lar, selülit alanından kurtulmak ve heybelerinizi detoks etmek için kullanılır.

10 damla ardıç yağ ı 10
damla mandalina yağ ı 4
damla e vitamini yağ ı
1 ons badem yağ ı

Uçucu yağ ları küçük bir kaba koyun. E vitamini ekleyin ve badem yağ ları. Döndürerek istenen bölgeye, özellikle de heybe bölgesi (dış uyluklar) hafifçe masaj yapmak için kullanın. Açık yaralardan, gözlerden, iç kulaklardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan veya hassas bölgelerden uzak tutun. Bu, gerektiğ inde tekrar edilebilir. Kullanılmayan kısmı, sıkıca kapanan kapaklı bir kavanozda serin ve karanlık bir yerde bir aya kadar saklayın.

evde çare: Deniz Kızı Selülit Çözümü

Bu tarif sonsuza kadar olmuş tur. Yosun ve deniz yosunu bilinen detoksifiye edici maddelerdir ve vücuttan toksinler, yağ lar ve atıklardan kurtulmaya yardımcı olur. Olmak istediğ in deniz kızı olmak için okyanusun ürünlerini kullan.

½ su bardağ ı deniz yosunu
veya yosun ¼ su bardağ ı
deniz tuzu ½ su bardağ ı sızma
zeytinyağ ı Malzemeleri karış tırın ve selülitli bölgeye sürün. Yukarıya, kalbe doğ ru hareket eden vuruş ları kullanarak cilde masaj yapın. Bölgeye beş dakika boyunca iyice masaj yapın, sonra dinlenin. Yaklaş ık yirmi dakika sonra fazla yağ ı silin. Kalan kısım, sıkı oturan bir kapağ ı olan bir kavanoza konabilir ve iki haftaya kadar serin ve karanlık bir yerde saklanabilir.

Machine Translated by Google

Çatlamış dudaklar

Kim olursak olalım hepimiz pürüzsüz, öpülesi dudaklar isteriz. Dudaklarınızın kırış masını, çatlamasını ve kurumasını önlemenin pek çok yolu vardır. Alerjiler, kalıtım, hastalık, hava durumu, mevsimler ve diyet gibi çeş itli faktörler dudaklarımızdaki nemi etkileyebilir. Dudaklarınızı dolgun ve sulu tutmanın bir numaralı yolu su içmektir. Bu ne kadar basit? Aş ağ ıda, dünyanın her yerinden insanların dolgunlaş tırma ve dudaklarını mutlu tutmanın bazı yolları bulunmaktadır.

ayurveda: Dudak İ yileş tirme İ puçları

Ayurveda'da, belirli bir vücut parçası için bir tedavi bulmak için tüm vücudun tedavi edilmesi gerektiğ ine inanılır. Diyet, egzersiz, hidrasyon ve stres, cildimizin, saçımızın, tırnaklarımızın ve dudaklarımızın nasıl tepki vereceğ i ve nasıl göründüğ ü konusunda rol oynayabilir. Bunlar Ayurvedik ş ifacıların en iyi ş ekilde görünmenizi sağ layacağ ına inandıkları bazı ipuçları.

- Nemli kalın. Her gün birkaç bardak su ve ş ekersiz meyve suyu için.

- Tuz, patlamış mısır, cips ve tuz içeriğ i yüksek olan her ş eyden uzak durun. Karahindiba yeş illikleri, fasulye, taze sebzeler ve patates yiyin.
- Gün boyunca dudaklara susam yağ ı veya ghee sürün. Her ikisi de dudakları dolgunlaş tıracak ve iyileş tirecektir.
- Stres birikimine karş ı en güçlü iki silah meditasyon ve duadır. Dua etmek veya meditasyonda sessizce düş ünmek için zaman ayırın.

bitki: Çiçek Dudak Balsamı

Kalendula içermiyorsa asla dudağ a sürmemelisin diye bir söz vardır! Bu balsam dudak balsamı olarak iyi çalış ır. ş ifadır,

Machine Translated by Google

dolgunlaş tırıcı, yatış tırıcı ve dudaklarınızı olabilecek en iyi hale getirmek için iş başında yumuş atıcı maddelere sahiptir. ¼ su bardağı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercihiniz gibi) ¼ su bardağı nergis çiçeği 1 ons balmumu, traş lanmış 7 damla e vitamini yağı Taş ıyıcı yağ ve nergis çiçeklerini birleş tirin. Çok düş ük fırında (250–275 derece) veya çok düş ük ısıda set üstü ocakta bir saat piş irin. Otları süzün ve atın. Balmumu ekleyin ve eriyene kadar karış tırın. Hafifçe soğ utun, ardından E vitamini yağ ını ekleyin. Karış ımdan birkaç damla tezgahın üzerine damlatın, birkaç saniye bekleyin ve parmağ ınızı içinden geçirin. Çok kalınsa, daha fazla taş ıyıcı yağ ekleyin. Çok inceyse, daha fazla rendelenmiş balmumu ekleyin. İ stenilen kıvama ulaş ıldığ ında, istediğ iniz dudak kremi kaplarına veya teneke kutularına dökün.

Serin. Gün boyunca sık sık dudaklara uygulayın. Serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

uçucu yağ : Yağ lı Chap Balsamı

Uçucu yağ lar, iyileş tirici ve tedavi edici özellikleri ile dudaklarda harikalar yaratır. Bu küçük balsamı yapmak kolaydır ve kolay uygulama için bir roll-on ş iş eye koyabilir ve gittiğ iniz her yere çantanızda taş ıyabilirsiniz!

4 damla papatya yağ ı 4
damla sardunya yağ ı 4
damla e vitamini yağ ı 1
yemek kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri birleş tirin ve bir roll-on ş iş eye dökün. Günde birkaç kez dudaklara uygulayın. Altı ay içinde kullanın.

evde çare: Nutty Lip Licker

Machine Translated by Google

Bu eski ilaç sağlıklı olduğu kadar lezzetlidir, ancak onu yememeye çalışın. Dedelerimiz fıstık ezmesi ve balın kimyasal bileşenlerini ve tedavi edici özelliklerini bilmiyordu; sadece bunun kuru, çatlamış dudakları iyileştirmede işe yaradığını biliyorlardı.

½yemek kaşığı bal

½yemek kaşığı pürüzsüz fıstık

ezmesi 2 damla e vitamini yağı

Malzemeleri küçük bir kapta küçük bir çırpma teli veya çatalla birleştirin. Parmağınızla karışımı hafif bir tabaka halinde dudaklarınıza sürün. Karışımın dudaklarda otuz dakika kalmasına izin verin, ardından bir kağıt havluyla silin. Kalanı üç güne kadar soğutun. Yumuşak, dolgun, pürüzsüz dudaklar için gün boyunca gerektiği kadar tekrar uygulayın.

Machine Translated by Google

Dolaş ım (Zayıf)

Otlar, uçucu yağ lar, Ayurveda tedavileri ve ev ilaçları binlerce yıldır uzuvlara kan akış ını yeniden sağ lamaya yardımcı olmak için kullanılmış tır. Zayıf dolaş ım, sayısız nedenden kaynaklanır. Doktorunuz, zayıf dolaş ımınızın nedenini belirlemenize ve bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığ ını teş his etmenize yardımcı olabilir.

ayurveda: Dolaş ımlı Pirinç Tabağ ı

Ayurveda'da yiyecekler genellikle iyileş tirici faydaları vücuda aktarmak için kullanılır. Bu tarifi, bu gıdalardaki tedavi edici özelliklerle kan akış ını sağ lamak için dolaş ımı zayıf olan kiş iler tarafından yenir. Bu tarif sadece dolaş ımınıza yardımcı olmakla kalmayacak, tüm vücudunuzda harikalar yaratacak. Lezzetli! 2 yemek kaş ığ ı hindistancevizi yağ ı 1 su bardağ ı yasemin veya basmati pirinci 2 diş sarımsak, kıyılmış ½inç zencefil kökü, doğ ranmış ½çay kaş ığ ı zerdeçal

2 safran ipliğ i

Bir tavada hindistancevizi yağ ını ısıtın, pirinci ekleyin ve orta ateş te hafifçe kızartın. Pirinç kızarmaya baş layınca kıyılmış sarımsak ve zencefili ekleyin ve bir dakika piş irin. Pirinçte önerilen su miktarını ekleyin paket (genellikle pirinç miktarının iki ila üç katı). Paket talimatlarına göre piş irin. Piş irmenin son dakikasında zerdeçal ve safran ekleyin. Karış tırın, bir dakika piş irin ve tadını çıkarın! Kalanı buzdolabında sıkıca kapalı bir kapta üç güne kadar saklayın.

bitki: Dolaş ım tentürü

Machine Translated by Google

Bu tentür yıllardır kullanılmaktadır ve kanı hareket ettiren ve zayıf dolaşımına son veren özelliklere sahiptir. Bu tarif genellikle kış aylarında ellerde ve ayaklarda dolaşan kanı almak için kullanılır.

¼ su bardağı elma sirkesi

1 adet acı biber, doğranmış

3 diş sarımsak, kıyılmış ¼

su bardağı gingko biloba ½

inç zencefil kökü, kıyılmış

Tüm malzemeleri bir tavada karıştırın. Çok kısık ateşte bir saat pişirin. Otları süzün ve atın. Sıvıyı soğutun. Gün boyunca çay kaşığı kadar alın. Bu son derece baharatlı ve sıcak. Serinletici bir etki için daha sonra süt için. Kalanı buzdolabında iki haftaya kadar saklayın.

uçucu yağ : Kan Akışı Masaj Yağı

Bu yağlar dolaşımı onarıcı ve vazodilatör özellikler içerir. Masaj ayrıca kanı ısıtacak ve tekrar hareket etmesini sağlayacaktır. Bu yağları bacaklarınıza sürtebilir veya bir arkadaşınıza yaptırabilirsiniz. 7 damla buhur 5 damla ylang-

ylang 5 damla misket limonu 3 damla neroli 3 damla e vitamini yağı 1 ons

taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih)

Malzemeleri bir cam kapta karıştırın ve kollar, eller, bacaklar ve ayaklar gibi istenen bölgeye hafifçe masaj yapın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiği kadar tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı saklamak için, cam bir kavanozu sıkıca oturan bir kapakla etiketleyin ve üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

Machine Translated by Google

evde çare: Dolaşım İpuçları

İşte dolaşıma yardımcı olacak ipuçlarının bir listesi. Bunlar, insanların kan pompalamasına yardımcı olmak için sonsuza kadar kullanılan ilaçlardır. Dolaşımınız düzelene kadar her gün bunlardan bir veya ikisini deneyin.

- Diyetinizde günlük olarak sarımsak, kırmızı biber ve zencefil kullanın ve bol miktarda lifli meyve ve sebze yiyin. Alkol veya tütün kullanmayın.
- Hidratlı kalmak için gün boyu su için. Yemeklerden önce ve sonra bol su için.

- Duş alırken sıcak suyla başlayın, ardından sıcak ve soğuk su arasında geçiş yapın.
- Bir yoga, hafif egzersiz veya yürüyüş rutini edinin. Her gün bir çeşit egzersizi yaşam tarzınıza dahil etmeye çalışın.

Machine Translated by Google

Soğ uk algınlığ ını tedavi edecek bir tarif bulamayacağ ımızı söylüyorlar, ama ben itiraz ediyorum! Bu ilaçlar kullanılmaya baş landığ ında, soğ uk algınlığ ı hızlı bir ş ekilde neş eli bir ş ekilde gönderilebilir. Bu tariflerden bazılarını günlük rejiminize uyguladığ ınızda bu burun çekme, tıkanıklık, hapş ırma, baş ağ rısı ve yorgunluktan kurtulun.

ayurveda: Buharlı Kafa Temizleyici

Bu zamansız Ayurvedik ilaç, sinüsleri boş altmak, kafayı temizlemek ve soğ uk algınlığ ı ile iliş kili zihinsel bulanıklığ ı azaltmak için bugün hala yaygın olarak kullanılmaktadır. ½ inç zencefil kökü, kıyılmış 3 su bardağ ı kaynar su

Kendilerini kolayca haş layabilecekleri için bu tarifi çocuklarla kullanmayın. Malzemeleri bir kasede birleş tirin. Üzerinize su dökmemeye dikkat edin. Baş ınızın üzerine bir havlu koyun ve kasenin üzerine örtün, baş ınızın üzerinde bir çadır oluş turun. Zencefil ve sudan yükselen buharı derin bir ş ekilde içinize çekin. Su soğ uduktan sonra, gece boyunca açığ a çıkan ş ifalı buharlardan faydalanabilmeniz için su tasını yatak odanıza yerleş tirin. Sabah kalanını atın.

bitki: Nezle Çayı

Bu çay, soğ uk algınlığ ını yenmenize yardımcı olacak dekonjestan, antispazmodik, antiinflamatuar ve analjezik özelliklere sahiptir. Hatta ailede baş ka birinin de olması sizi üş ütmekten koruyacaktır. Bu lezzetli demlemeden birkaç bardak yapın ve soğ uk algınlığ ı ve grip mevsiminde, soğ uk algınlığ ı olsun ya da olmasın evdeki herkese dağ ıtın.

Machine Translated by Google

1 su bardağı

su 1 yemek kaşığı ekinezya çiçeği bal

¼ limon suyu Suyu kaynatın, ardından

otları ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve

altı ila on dakika demleyin. Süzün ve istediğiniz miktarda bal ve limon ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ: Breathe Better Difüzör

Bu uçucu yağları havaya koymak sadece daha iyi nefes almanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bu özellikler solunum yolunuzu iyileştirmeye ve korumaya çalışır. Ek bir bonus olarak, eviniz harika kokacak!

4 damla okaliptüs yağı 4

damla nane yağı 3 damla

nane yağı

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğiniz gibi çalıştırın.

evde çare: Soğuk İçecekleri

Pek çok ev ilacı, soğuk algınlığının yan etkilerini ortadan kaldırmada etkilidir. Çalışırlar! Bu yüzden bu ilaçlardan en az biri yaşamınız boyunca mutlaka sizin üzerinizde kullanılmıştır. Soğuk algınlığınız olduğunda bunlardan birkaçını deneyin ve daha iyi hissedeceğinizden ve mükemmel bir sağlığa giden yolda olduğunuzdan emin olabilirsiniz.

- Tavuk çorbası, iyileşecek ve soğuk algınlığıyla savaşmanıza yardımcı olacak faydalı içeriklere sahiptir. Çorbayı yerken çıkan buhar, bu sinüs pasajlarını temizlemeye de yardımcı olur.
- Kendinizi vitaminlerle iyi dozladığınızdan, portakal suyu içtiğinizden ve C vitamininin iyileştirici faydalarıyla soğuk algınlığıyla savaştığınızdan emin olun.

Machine Translated by Google

- İ ster salatada, ister içecekte veya tek baş ına olsun, her gün bir çay kaş ığ ı elma sirkesi alın. Elma sirkesi tedavi edici özelliklerle doludur ve soğ uk algınlığ ı virüsünü öldürür.
- Bir çay kaş ığ ı zencefili rendeleyin, tadına göre bal ve limonla ⅓ karış tırın ve her gün bir çay kaş ığ ı alın. Bu bileş enlerin üçü de bu soğ uk mikropları öldürmek için dinamit gibi birlikte çalış ır.
- Her sabah ve akş am tuz ve ılık su karış ımı ile gargara yapın.
  Karış ımı yutmayın; tükür onu. Tuzlu su soğ uk mikropları öldürür ve sizi boğ az iltihabından korur.

Machine Translated by Google

Uçuk

Uçuklar (herpes simpleks) çirkin, ağrılıdır ve bilinen bir tedavisi yoktur. Görünüşe göre uçukları olan insanlar onları tekrar tekrar almaya mahkumdur.
Bitkilerden, yağlardan ve doğadan gelen diğer armağanlardan elde edilen doğal ilaçlar ve ilaçlar, bu salgınlara son vermek için binlerce yıldır kullanılmaktadır.

ayurveda: İyileştirici Dudak Merhemi

Bu tarif, anti-inflamatuar, antiseptik ve antiviral ajanlar gibi iyileştirici özelliklerle yüklüdür. Hızlı sonuçlar elde etmek için her uçuğunuz olduğunda bunu kullanın. 1 çay kaşığı meyan kökü tozu 2 yemek kaşığı vazelin veya hindistancevizi yağı Malzemeleri birleştirin.

Parmak uçları veya pamuklu çubukla, uçuk iyileşene kadar iki ila üç gün boyunca gün boyunca uçuk üzerine tekrar tekrar uygulayın. Üç gün sonra kalanları atın.

bitki: Ekinezya Çayı

Ekinezya güçlü bir şifalı bitkidir. Bu güzel çiçekler, enfeksiyonlar ve virüslerle savaşma yetenekleriyle ünlüdür. Soğuk yaralar gibi viral bir enfeksiyonunuz olduğunda bu çayı için. Bu anti-inflamatuar ve antiviral ajanlar, bu ağrılı yaralara son vermek için hızlı bir şekilde çalışacaktır.

1 su bardağı

su 1 çay kaşığı ekinezya çiçeği

Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse bal veya tatlandırıcı ekleyin.

Machine Translated by Google

seçim. Bitkileri kompostlayın veya atın. Çayı içerken gün boyunca dudaklarınıza sürmeye devam edin ve çayın soğuğa kurumasını bekleyin.
yara.

uçucu yağ : İyileştirici Dudak Balsamı

Bu şifalı tarif dudaklarda harikalar yaratıyor. Dilerseniz greyfurt, nane, limon veya çay ağacı gibi herhangi bir sayıda şifalı yağı aynısefa ve nane yağı ile değiştirebilirsiniz.

3-4 çay kaşığı üzüm çekirdeği
yağı 1 çay kaşığı balmumu
peletleri 4 damla e vitamini 3 damla
nane yağı 3 damla aynısefa yağı
Bir cam kasede, ocakta veya
mikrodalgada üzüm çekirdeği yağını ve balmumunu eriyene kadar ısıtın. Karıştırın, Bir damla erimiş yağ ve cilayı tezgaha dökün ve bir dakika sonra kıvamını kontrol edin. Çok inceyse, daha fazla balmumu ekleyin; çok kalınsa, daha fazla üzüm çekirdeği yağı ekleyin.

Isıtılmış karışıma E vitamini yağını ve uçucu yağları ekleyin. Çırpmak
hafifçe ve hemen sertleşmeye başlayacaktır. Ruj kaplarına veya küçük teneke veya kavanozlara dökün. Soğuduktan sonra uçuğun üzerine uygulayın. Gün boyunca tekrar uygulayın. Mukus zarlarına, gözlere, cinsel organlara veya açık yaralara uygulamayın. Kapları etiketleyin ve karanlık, kuru bir alanda bire kadar saklayın
yıl.

evde çare: Soğuk Boğaz İpuçları

Bunlar, herpes simpleks virüsünden kurtulmak için çeşitli teknikler hakkında bazı ipuçları. Gün boyunca bu tariflerden birkaçını kullanın ve uçuğunuzun yavaş yavaş dağıldığını göreceksiniz.

- Mısır nişastası ve sudan bir macun yapın ve sık sık dudaklara uygulayın.

Machine Translated by Google

- Günde birkaç kez uçuğ unuza biraz süt sürün ve kurumasını bekleyin, çabucak iyileş ecektir.
- Uçuğ u iyileş ene kadar günde üç ila dört kez ıslatmak için hidrojen peroksite batırılmış bir pamuklu çubuk kullanın.
- Uçuğ unuzu kurutmak ve rahatlatmak için gün boyunca cadı fındığ ını uygulayın.
- İ yileş tirici özellikleri olan ve uçuğ unuza neden olan virüsü öldürecek olan bol salata ve çilek yiyin.
- Uçuk geçene kadar günlük fazladan bir doz C ve E vitamini alın.

Machine Translated by Google

konsantrasyon

Bugün konsantrasyon araş tırmaları üzerinde çalış ıyor olmam çok ironik. Üç saattir bu bilgisayarın baş ına oturmaya çalış ıyorum. Kendimi elimdeki en önemli göreve konsantre olmaktansa, güneş altında bulaş ık yıkarken, sebze çorbası yaparken, yoga yaparken ve diğ er her ş eyi yaparken buluyorum.
İ ş te sizi bu zihniyete ve günlük hedeflerinize ulaş ma arzusuna sokmak için aş ağ ıda birkaç ipucu. Kendi tavsiyeme uymak ve yağ larımı almak üzereyim.

ayurveda: Odak Meditasyonu

Ayurveda'da odaklanma pratiğ i, konsantrasyonun gücünü arttırmanın en iyi yoludur. Bu egzersiz çocuklar ve yetiş kinlerle iyi çalış ır.
Meditasyonun faydalarını anlamak ve hissetmek zaman alır. Beş ile baş la
günde iki kez dakika ve yirmi dakika veya daha fazla artırın.

Rahat, sessiz bir alan bulun. Güzel havalarda açık hava meditasyon için mükemmel bir yerdir. Yere veya bir yastık üzerine rahatça oturun. Bacaklarınızı çaprazlayın ve ellerinizi avuç içleriniz yukarı bakacak ş ekilde dizlerinizin üzerine koyun. Düz ve uzun oturun. Derin bir nefes alarak ve nefesinizi yavaş ça bırakarak baş layın. Gözlerinizi kapatabilir veya açık bırakıp ilgi çekici bir noktaya odaklanabilirsiniz. Sık sık su birikintisi üzerindeki sudaki bir noktaya bakarım. Rahatlamaya çalış ın ve zihninizin gitmek istediğ i yere kaymasına izin verin. Düş ünceleriniz tarafından strese girdiğ inizi fark ederseniz, derin bir nefes alın ve bırakın, her olumsuz düş ünceyi kovun. Bir kelimeyi kafanızda tekrar tekrar söyleyebilir veya zihninizi temizlemek için nefesinize konsantre olabilirsiniz. İ ş iniz bittiğ inde, birkaç temiz nefes alın ve yavaş ça ayağ a kalkın. Odaklanmak ve konsantre olmak için canlanmış , enerji dolu ve kendinizle gurur duyacaksınız. Kolaylıkla meditasyon yapabilene ve kendi konsantrasyonunuzu kontrol edebilene kadar bu egzersizi her gün tamamlayın.

Machine Translated by Google

bitki: Bitkisel Odak

Bu çay odaklanmanıza, konsantre olmanıza ve bilgiyi saklama yeteneğinizi artırmanıza yardımcı olur. Bu çay, Orta ve Uzak Doğu'da beyin fonksiyonlarını iyileştirmek için binlerce yıldır kullanılmaktadır.

1 su bardağı

su ½inç parça ginseng, soyulmuş ve

doğranmış 1 yemek kaşığı gingko biloba

Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve sekiz ila on dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ: Konsantrasyon Roll-On

Bu uçucu yağların dünya çapında beyin fonksiyonlarını, hafızayı ve konsantrasyonu desteklediği bilinmektedir. Bu roll-on tarifi yapmak çok kolay ve okulda, işte veya aklınıza koyduğunuz herhangi bir görevde yardımcı olacak.

4 damla sedir ağacı yağı

4 damla vetiver yağı 4

damla nane yağı 4 damla

biberiye yağı

½ons susam yağı

3 damla e vitamini yağı

Malzemeleri birleştirin ve bir silindir şişeye dökün. Bilek, boyun, şakaklar, ayak tabanları veya göğüs gibi istenen alanın etrafında yuvarlayın. Açık yaralara, mukus zarlarına, gözlere veya hassas bölgelere uygulamayın. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın. Konsantrasyon sporadik olduğunda günlük olarak kullanın.

evde çare: Konsantrasyon İpuçları

Machine Translated by Google

Hepimiz bir göreve odaklanmak, bir sohbete odaklanmak ya da bir sınava girmek gibi bir zihniyete kendimizi sokmak için hileler denedik. İşte tüm dünyada insanların beyin hücrelerini desteklemek için kullandıkları alışkanlıklardan birkaç.

- Binlerce çeşit bulmaca var. Bulmacalar üzerinde çalışmak beyninizin odaklanmayı öğrenmesine ve tam olarak neye odaklanmanız gerektiğini belirlemesine yardımcı olur. Bulmacalar beynimizi yolda kalmak için eğitir. Bulmacalar beyin için egzersizdir.
- Bir göreve konsantre olurken kulaklık takmak dış arıdaki gürültüyü azaltacak ve kesintileri uzak tutarak odaklanmanıza yardımcı olacaktır.
- Bol su içmek sadece vücudunuz için iyi olmakla kalmaz, aynı zamanda kanın beyninizden düzgün bir şekilde akmasını sağlamak da zorunludur.
- Kendiniz için doğru miktarda uyku almak çok önemlidir. Yeterli uyku almamak, kimsenin konsantre olamamasına veya odaklanamamasına neden olabilir.
- Kendinize ertesi gün odaklanmak istediğiniz şeylerin bir görev listesini yapın. Hazır olduğunuzda, listenizdeki öğeleri tamamlamaya başlayın ve tamamlarken her görevi işaretleyin. Bu, yapmam gereken şeylere konsantre olmama ve her projeyi gerçekten bitirmeme yardımcı olmak için bulduğum en iyi yöntem.
- Doğada yürüyüş, bisiklete binme, yoga ve diğer birçok aktivite, kanın beyninize pompalanmasını sağlayacaktır. Nasıl vücudunuz hareketsiz kalabiliyorsa ve egzersiz yapmadan tam hızda çalışamıyorsa, beyniniz de en üst düzeyde çalışmasını sağlayacak faaliyetlerle beslenmediğinde aynı şekilde tepki verecektir.

Machine Translated by Google

tıkanıklık

Tıkanıklık, burun, boğaz veya göğüs iltihabıdır. Mukusla tıkanma öksürüğe, hıçkırıklara, nefes alamamaya, boğaz ağrısına, uykusuz gecelere ve bir dizi başka yan etkiye neden olabilir. Halihazırda tehlikede olan bir sisteme zararlı kimyasallar sokulmadan tıkanıklığı gidermek için zaman içinde çeşitli çözümler kullanılmıştır.

ayurveda: Yağ Çekme

Ayurveda bize bir kişinin mikroplarının çoğunun ağız ve dişlerinde yaşadığını öğretir. Yağ çekme, tükürdüğünüz yağa mikropları ve bakterileri çeker. Bu, toksik mikropları toksinlerden arındırmanın ve vücuttan atmanın kolay bir yoludur. Bu uygulama binlerce yıllık. Bir dahaki sefere sıkışık olduğunuzda ve temizliğe ihtiyacınız olduğunda deneyin. Aslında bir tadı yoktur ve düşündüğünüzden çok daha ince bir sıvıdır. Hindistan cevizi yağı çok güçlü bir antibakteriyel ajandır.

Büyük bir kaşığa bir çorba kaşığı parçalanmış hindistancevizi yağı ekleyin. Yağı tüm dişlerin arasında, dilin üzerinde ve ağzın her yerinde on ila on beş dakika boyunca çok nazikçe çalkalayın. İşiniz bittiğinde ağzınızdaki yağın tamamını çöpe tükürün. Yağı yutmayın. Her sabah gerektiği kadar tekrarlayın.

bitki: Tıkanıklık Bitkisel Tentür

Bu tarifin güçlü tıkanıklık giderici terapötik özellikleri vardır. Bu tentür tarifini soğuk algınlığı ve grip mevsiminden altı hafta önce yapın, böylece mikroplar geldiğinde onlara saldırmaya hazır olursunuz. ¼ su bardağı kekik yaprağı ¼ su bardağı nane yaprağı

Machine Translated by Google

¼ fincan papatya yaprağı

¾ fincan votka veya bitkisel gliserin

Otları yarısı kuru otlarla veya üçte ikisi taze bitkilerle dolana kadar bir bira bardağına koyun ve otları yüksek geçirmez votka (yetişkinler için) veya sebze gliserinle (yetişkinler için) kaplayın. çocuklar), kavanozun üstünde yaklaşık bir inç bırakarak. Sıkıca kapatın ve serin ve karanlık bir yere koyun. İki hafta boyunca her gün kuvvetlice çalkalayın, ardından bir ay boyunca sallamadan kurumasını bekleyin. Süzün, şişeleyin, etiketleyin ve üzerine boşalttığınız veya otu süzdüğünüz tarihi koyun. Tıkanıklık giderilene kadar günde iki ila üç kez çay, su, meyve suyu veya diğer sıvılarda ½-1 damlalık için. Serin ve karanlık bir yerde tutulursa, alkolle yapılan tentür birkaç yıl, bitkisel gliserin bazlı tentür bir yıla kadar dayanır.

uçucu yağ : Congestion Wonder Oil

Ayak tabanlarına bu yağdan bir damla damlatmak, tıkanıklıktan kurtulmanın en yaygın kullanılan yollarından biridir. Bu yağ, dekonjestan, antispazmodik, analjezik, anti-inflamatuar, antiviral ve antimikrobiyal terapötik özelliklerle doludur. Bu yağ karışımının kullanımları sınırsızdır. E vitamini yağı bir koruyucu görevi görür, böylece onu ileriye götürebilir ve gerektiğinde kullanabilirsiniz.

10 damla karanfil

yağı 8 damla limon

yağı 8 damla çay

ağacı yağı 6 damla tarçın

kabuğu yağı 6 damla

okaliptüs yağı 4 damla

biberiye yağı 5 damla e

vitamini yağı ½ons taşıyıcı yağı (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Machine Translated by Google

Küçük bir cam kapta, malzemeleri karıştırın ve yağları eşit olarak dağıtmak için girdap veya karıştırın. Karışımdan küçük bir miktar kafa, göğüs, sırt veya ayak tabanları gibi istenen bölgeye uygulayın ve iyice ovalayın. Bu karışım ayrıca bir roll-on şişeye dökülebilir. Sabah ve akşam tekrar uygulayın. Yağlar çok güçlü olduğu için karışımı gözlere, mukus zarlarına, cinsel organlara veya hassas bölgelere sürmeyin. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan kapaklı koyu renkli bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Tavuk Çorbası

Tavuk çorbası tıkanıklığa gerçekten yardımcı oluyor—Grannie neden bahsettiğini biliyordu! Sebzelerdeki vitamin ve minerallerin sağladığı tüm ek faydalar sadece size yardımcı olabilir. Çorbadan çıkan buhar tıkanıklığı giderir ve balgam söktürücü görevi görür. Bu tarif bir aile favorisidir ve öksürük, soğuk algınlığı, tıkanıklık veya gripten havanın altında olan herkes her zaman çırpılabilir.

½çubuk tereyağı

2 kereviz sapı, doğranmış

2 diş sarımsak, kıyılmış 1

soğan, doğranmış 2 tavuk

göğüs, pişirilmiş ve doğranmış 2 havuç,

doğranmış 3 orta boy patates, doğranmış 4

su bardağı su

1 adet rotel domates

2 su bardağı tavuk suyu

1 yemek kaşığı un

maydanoz (isteğe bağlı)

Büyük bir tencerede, orta ocakta tereyağını eritin. Kereviz, sarımsak ve soğanı ekleyin ve yarı saydam olana kadar birkaç dakika pişirin. tavuk ekleyin,

Machine Translated by Google

tavaya havuç, patates, su, domates ve et suyu. Orta ateş te otuz dakika pişirin. Patatesler yumuşayınca tuz ve karabiber serpin. Çorba hazır olmadan beş dakika önce unu biraz su ile çırpın. Tavaya ekleyin, iyice karıştırın ve çorba kalınlaşana kadar beş dakika pişirin. Maydanoz serpin ve krakerlerle servis yapın.

Machine Translated by Google

Kabızlık

Hepimizin hayatında her şeyin olması gerektiği gibi gitmediği dönemler vardır. Günlük bağırsak hareketlerinizin olmaması huysuzluğa, rahatsız hissetmeye ve hatta çok uzun süre tedavi edilmezse ciddi komplikasyonlara neden olabilir. Bu tarifler, kolonunuzu, bağırsaklarınızı ve bağırsaklarınızı en üst düzeyde gerçekleştirmeye çalışmak için dünya çapında kullanılmış tır.

ayurveda: Kabızlık Çekişi

Susam yağı, toksinler için bir mıknatıstır ve ayrıca ağzınızda bulunan kabızlığa neden olan mikropları da giderir. Tat, doku ve etkinlik dahil olmak üzere birçok farklı nedenden dolayı susam yağını çekmeyi seviyorum.

1 çay kaşığı susam

yağı Az bir miktarı dişlerden ve ağızdan beş dakika çalkalayın ve ardından çöpe tükürün. Yutmayınız.

bitki: Hareket Çayı

Bu çay, nesiller boyunca ara sıra kabızlığı gidermek için kullanılmış tır. 1 su bardağı su 1 çay kaşığı ısırgan yaprağı 1 çay kaşığı karahindiba yaprağı

Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın. Günde iki ila üç bardak bağırsakları hareket ettirmek için yeterli olacaktır.

Machine Translated by Google

uçucu yağ : Yağ İ tici

Bu uçucu yağ lar, anti-inflamatuar ve antispazmodik özellikleri için kullanılır. Karın bölgesinde kullanıldığ ında kabızlığ ı gevş etmede ve rahatlatmada oldukça etkili olabilirler. 10 damla nane yağ ı 10 damla papatya yağ ı 5 damla e

vitamini yağ ı ½ons taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya

tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karış tırın ve karın ve bel gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Yağ ların mobilyalarınızı lekelemesini önlemek için eski bir tiş ört giyin. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ inde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Eski Zaman Pürüzsüz Salata

Bu, birçok ailede en iyi bilinen tedavidir. Yiyecekler insanoğ lunun bildiğ i en iyi ilaç olduğ undan (ve kötü yiyecekler en kötü zehir olabilir) küçük rahatsızlıkları mümkün olduğ unda yiyeceklerle tedavi etmeyi severiz. Bağ ırsakları uçtan uca ş ekillendirmek için bu salatası deneyin. Bu salata keskin, baharatlı, tatlı ve gevrek. Bu sebzeler, kolonu temizlemenize yardımcı olacak liflerle doludur.

½yemek kaş ığ ı pekmez 1

çay kaş ığ ı limon suyu 1

baş brokoli, doğ ranmış (yaklaş ık 2 su bardağ ı)

1 erik, doğ ranmış ½armut, doğ ranmış 2 yemek

kaş ığ ı ceviz, doğ ranmış

Machine Translated by Google

¼ elma, küp

küp doğ ranmış

¼ soğ an, doğ ranmış ½su

bardağ ı marul, doğ ranmış Pekmez ve limon suyunu salatanızda dilediğ iniz otlarla birlikte çırpın (ben benimkine genellikle bir diş kıyılmış sarımsak, limon kekiğ i veya frenk soğ anı ekliyorum). Kalan meyve ve sebzeleri birleş tirin ve salata sosuyla kaplayın. Bu meyve ve sebzelerin kombinasyonu, sizi hemen banyoya koş turabilir. Kalanı sıkıca oturan bir kapta üç güne kadar soğ utabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Öksürük

Öksürük, bir kişiyi akciğerlerdeki istenmeyen bir parçacıktan kurtarmak için akciğerlerin ve vücudun bir refleksidir. Bir kişinin öksürmeye başlamasının birçok nedeni vardır. Bir teşhis uzmanı öksürüğünüze neyin neden olduğunu ve bu nedenin nasıl sonlandırılacağını belirleyebilir. Birçok öksürüğe viral ve bakteriyel ajanlar neden olur. Çok eski zamanlardan beri insanlar öksürüğü azaltmak için bitkiler, çiçekler, yiyecekler ve diğer teknikleri kullandılar. Öksürük şiddetli veya kronik ise tıbbi yardım alın.

ayurveda: Dekonjestan Kaşık

Akciğerleriniz ve başınız için bir kaşık şifa. Bu şifalı otlar ve baharatlar, size şifa ve rahatlama sağlamak için birçok tıkanıklık giderici ve terletici özellik taşır.

½limon suyu (yaklaşık 1–2 çay kaşığı) ¼
çay kaşığı zerdeçal 1 tutam karabiber 1
tutam tarçın 1 çay kaşığı bal Malzemeleri
büyük bir kaşıkta birleştirin ve ya bir
bardak suya karıştırın ve bir kaşık dolusu
için ya da yutun. Suyla karıştırıp hepsini birden içmeyi seviyorum. Güçlüdür ve boğazınızı yatıştırıcı, iyileştirici maddelerle kaplar.

bitki: Bal Öksürük Şurubu

Bu iltihap önleyici ve tıkanıklık giderici şifalı bitkiler, kısa sürede kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Bu tariften günde birkaç kez bir çay kaşığı alarak

Machine Translated by Google

daha iyi hissetmenizi ve daha hızlı nefes almanızı sağlayacaktır. Çocuklar özellikle bu karışımın lezzetini severler.

1241⁄3 su bardağı kekik

yaprağı 1 yemek kaşığı

rendelenmiş zencefil ½su

bardağı bal Bitkileri bir kavanoza koyun, üzerini akan bal (veya isterseniz bitkisel gliserin) ile kaplayın ve kavanozun kapağını kapatın. Güneşli bir pencere pervazına veya sıcak bir yere koyun ve iki hafta bekletin. Otlar balın üzerine çıkarsa, kahverengileşmemeleri için onları balın içine bastırmanız gerekir. İki hafta sonra süzün ve şişeleyin. Günde üç defaya kadar bir çay kaşığı alın.
Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

uçucu yağ : Göğüs Masajı Dekonjestan

Bu, terletici, balgam söktürücü ve iltihap önleyici maddeler gibi terapötik özelliklerle doludur. Bu karışım ciğerlerinizi ve kafanızdaki tıkanıklığı gidermede oldukça etkilidir. 5 damla çay ağacı yağı 5 nane yağı 5 damla okaliptüs yağı 2 damla

karanfil yağı 4 damla e vitamini yağı ½ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve ayak tabanları, sırt ve göğüs gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Eski bir tişört giyerek giysileri ve mobilyaları lekelenmeye karşı koruyun. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Mağaza

Machine Translated by Google

kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanoza koyun, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Tıkanıklığı Azaltma İpuçları

İşte nesiller boyunca bir aileden diğerine aktarılan bazı basit çözümler. Bir dahaki sefere öksürük nöbetleri geçirmeye başladığınızda bunlardan birkaçını deneyin.

- Bağışıklık sisteminizi uçtan uca tutmak için paket talimatlarına göre bir probiyotik alın.
- Ananas yiyin - doğal bağışıklığı artırıcı özelliklere sahiptir.
- Okaliptüs yağı, nane yağı ve hindistancevizi yağı ile göğüs masajı yapın.

- Bolca sıcak bitki çayı için.
- Buharlı bir duş alın. Buhar nefesi açacak geçitler.
- Bir tutam acı biber ile bir kaşık limon ve bal alın.
- Nemli kalın. Mukusu su ile inceltmek çok etkilidir.
- Vücudunuzun iyileşmesi için zaman tanıyın. Rahatlayın ve enerjinizin iyileşmenize yardımcı olmasına izin verin.

Machine Translated by Google

Depresyon

Pek çok duygudurum bozukluğu vardır, bunlardan biri depresyondur. Kronik olarak depresyonda olan kişiler, son derece ciddi olan ve tıbbi müdahale gerektiren klinik depresyondan muzdarip olmadıklarından emin olmak için bir profesyonelden teşhis almalıdır. Depresyonun pek çok nedeni olabilir veya hiçbir belirgin nedeni olmayabilir. Bazen depresyona girmek için çok geçerli nedenlerimiz olabilir, ancak bizi endişelendiren, üzüntü duygularımıza tam olarak dokunamadığımız zamanlar. Depresyon sadece depresif hisseden kişiyi değil, sevdiklerini, kariyerlerini, arkadaşlıklarını, sağlıklarını ve yaşamın tüm yönlerini incitir. Uçucu yağlar, Ayurveda, şifalı otlar ve ev ilaçları binlerce yıldır, genellikle depresyonla ilişkilendirilen kıyamet ve kasvet duygularını dağıtmanın bir yolu olarak kullanılmıştır.

ayurveda: Depresyon Yaklaşımı

Ayurveda bize bir depresyon halindeyken her şeyin dahil olduğunu öğretir: zihnimiz, ruhumuz, bedenimiz, doshalar ve esasen oluşturduğumuz her şey dengede değildir. Depresyonu takiben dengeye geri dönmek için bazı Ayurvedik ipuçları şunları içerir:

- Depresyonla mücadele ederken sağlıklı bir diyet menüde. Depresyonu önleyecek yiyeceklerden bazıları bol miktarda taze meyve, sebze, meyve suları ve sudur. Depresyondayken işlenmiş gıdaları yemeyin çünkü bunlar vücudu ağırlaştıracak, düşünce süreçlerini tıkayacak ve olumsuz düşünmeye yol açacaktır.
- Aşağıdaki baharatlardan eşit miktarda bir kavanozda birleştirin ve ruhları rahatlatmak ve depresyondan kurtulmak için salata, güveç ve sebze gibi yiyeceklerin üzerine serpin: kimyon, zerdeçal, toz zencefil, kıyılmış ve

Machine Translated by Google

kurutulmuş biberiye ve karabiber. Kavanozu serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

- Olumlu düşünmeye çalışın. Mümkün olduğunda yalnızca pozitif insanlarla ilişki kurun. Olumsuz düşünceler araya girdiğinde, onları nazikçe bir kenara itin ve onları mutlu anılar veya hedeflerle değiştirin. Dünyanın en zor işi, düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışmaktır, ancak çok ihtiyaç duyulan pratikle, olumsuzları kovmak ve olumluları aşılamak daha kolay olmaya başlar.

bitki: Euphoria Salve

Bu otlar, kasvetliliği gidermek ve iyi bir zihinsel sağlığı geri kazandırmak için büyük bir üne sahiptir ve antidepresanlar ve enerji arttırıcı özelliklerle doludur. Hayatımın zor ve sıkıntılı zamanlarında bu merhemi yanımda tutmayı seviyorum. Olumlu düşünceleri teşvik etmek ve olumsuz düşünceleri uzaklaştırmak için günlük olarak kullanıyorum. ½fincan st. sarı kantaron ½su bardağı gingko biloba ½su bardağı papatya 1 su bardağı zeytin veya susam yağı

1 ons balmumu

½çay kaşığı e vitamini

yağı Otları zeytin veya susam yağına koyun ve ocakta çok düşük ısıda ara sıra karıştırarak 1½saat pişirin. Tülbentle bir cam kaseye süzün, balmumu ekleyin ve balmumu eriyene kadar karıştırın. E vitamini ekleyin ve karıştırın. Karışımdan bir damla tezgahın üzerine dökün. Birkaç saniye soğuduktan sonra parmağınızı damlanın içinden geçirin: çok kalınsa biraz yağ ekleyin; çok ince ise, biraz daha balmumu ekleyin. Tutarlılıktan memnun kaldığınızda, bir kavanoza dökün ve etiketleyin. Bilek, boyun, göğüs veya şakak gibi bölgelere uygulamadan önce cilde sürtünerek veya masaj yaparak soğutun. Serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

Machine Translated by Google

uçucu yağ : Neş eli Tuz Banyosu

Bu esansiyel yağ lar güçlü, mutlu bir yumruk sağ lar. Bu depresif duyguyu kaldırmamıza yardımcı olmak için bu banyo tuzu karış ımı, antidepresan, öforik, sinir ve afrodizyak elementler dahil terapötik özellikler içerir.
Bu kavanozlar çekici, ucuz ve iyileş tirici hediyeler yapar!

9 damla lavanta yağ ı

7 damla neroli yağ ı 7

damla buhur yağ ı 4 damla

ylang-ylang yağ ı 1 yemek

kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih)

3 su bardağ ı tuz (pembe himalaya, deniz, epsom veya tercihiniz) 1

yemek kaş ığ ı süt (isteğ e bağ lı)

Uçucu yağ ları ve taş ıyıcı yağ ı tuza ekleyin. Uçucu yağ ve tuz kadar karış tırın karış ım iyice karış tırılır. Sıkıca örtün. Karış ımı karanlık bir yerde yirmi dört saat bekletin, ardından tekrar karış tırın. Banyo suyunu çalış tırın, ancak yağ ları mahvedecek kadar sıcak değ il. Banyo suyuna yarım bardak banyo tuzu karış ımı ekleyin. Suya süt eklerseniz yağ ın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapış masını önlemiş olursunuz. Kalanı sıkıca oturan bir cam kavanozda serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın.

evde çare: Canlandırıcı Pirinç Fırını

Bu sağ lıklı vejetaryen pirinç yemeğ i, moralleri yükselten ve o melankolik mavileri azaltan yiyeceklerle dolu. Bilim, safran, kuş konmaz, kabak çekirdeğ i, narenciye ve diğ er bazı yiyeceklerin depresyonla mücadeleye yardımcı olacak besinlere sahip olduğ unu göstermiş tir.

1 su bardağ ı piş miş basmati pirinci

¼ su bardağ ı doğ ranmış mantar ¼

su bardağ ı doğ ranmış soğ an

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı tereyağı (veya ghee)

½su bardağı sebze suyu ½su bardağı

süt 1 demet kuş konmaz, yıkanmış ve

doğranmış 1 haşlanmış yumurta, doğranmış 3-5

adet safran iğnesi

½çay kaşığı limon suyu ¼ çay

kaşığı tuz 1 çay kaşığı

kavrulmuş kabak çekirdeği Yağlanmış bir

güveç kabına pişmiş pirinci dökün. Mantarları ve soğanı tereyağında üç dakika soteleyin, ardından pişmiş pirince ekleyin. Kalan tüm malzemeleri pilavın üzerine ekleyip karıştırın. Folyo ile örtün. Yirmi dakika pişirin. Folyoyu çıkarın ve kabarcıklı ve kalın olana kadar yaklaşık on ila on beş dakika pişirin. Salata ve balık veya eklenmiş fındık gibi bir protein ile servis yapın. Kalanı buzdolabında iki güne kadar saklayın.

Machine Translated by Google

detoks

Sağ lığ ınız için zararlı olan maddeleri vücuttan atarken veya sadece kendinizi iyi bir ş ekilde temizlerken, detoks atılacak nihai yol olabilir. Detoks, sağ lıksız yiyecekler yedikten bir süre sonra vücudu yenilemek ve canlandırmak için kullanılabilir. Detoks ayrıca alkol almayı, uyuş turucu kullanmayı veya sigara içmeyi bırakmak isteyen bir kiş iye de yardımcı olabilir.

İ nsanların süreç boyunca sakin, merkezlenmiş ve odaklanmış kalmalarına yardımcı olmak için dünya çapında kullanılan çeş itli teknikler olduğ u gibi, detoks rejiminize yardımcı olacak çok sayıda doğ al detoksifiye edici unsur vardır.

ayurveda: Detoks Yağ ı Çekme

Bu yağ çekme, detoksifiye edici elementleri için sonsuza kadar kullanılmış yağ ları kullanır. Vücudumdan mikropları ve kimyasalları atmaya çalış ırken bunu kullanmayı seviyorum; petrole çekilirler ve dış arı atılırlar. Bu ritüeli her tamamladığ ımda temiz ve olumlu bir deneyim yaş ıyorum. ½ çay kaş ığ ı susam yağ ı ½ çay kaş ığ ı ayçiçek yağ ı Yağ ları büyük bir kaş ıkla ekleyin. Bir kaş ık yağ ı ağ zınıza koyun.

Yağ ı tüm diş lerin arasında, dilin üzerinde ve ağ zın her yerinde on ila on beş dakika boyunca çok nazikçe çalkalayın. İ ş iniz bittiğ inde ağ zınızdaki yağ ın tamamını çöpe tükürün. Yağ ı yutmayın. İ ki hafta boyunca her sabah tekrarlayın.

bitki: Isırgan Detoks Kaynatma

Bu içtiğ im ilk kaynatma. Genel olarak tonik olarak kullandım sağ lık ve esenlik. çok beğ endim ve kendimi çok iyi hissettim

Machine Translated by Google

beri birçok kez zevk. ¼ su

bardağı karahindiba

yaprağı ¼ su bardağı

nane yaprağı ¼ su bardağı

ısırgan otu 1 lt su Kuru

otları quart büyüklüğünde bir kavanoza koyun. Suyu kaynatın ve kavanozu kaynar su ile doldurun. Sıkıca kapatın ve sekiz ila on saat demlenmeye bırakın (gece yapın ve sabaha kadar bekletin). Otları süzün ve atın. İsterseniz bal veya tatlandırıcı ekleyin, karıştırın ve gün boyunca için. En iyi etki için günde bir veya iki bardak için. Sıkıca oturan kapaklı bir kavanozda buzdolabında yirmi dört saate kadar saklayın.

uçucu yağ : Detoksifiye Masaj Yağı

Bu masaj yağının kullanılması, vücuda detoksifiye edici esansiyel yağlar ekleyecektir. Aldığınız masaj, zihninizi sakinleştirecek ve geri çekilme sürecinden geçerken huzur getirecektir. Vücudunuzdaki kimyasallar olmadan hayatınızın ne kadar iyi olacağına dair olumlu şeylere odaklanın.

12 damla hanımeli yağı

10 damla melekotu yağı 8

damla nane yağı 6 damla

e vitamini yağı ½ ons

taşıyıcı yağ (susam ve üzüm çekirdeği bunun için harikadır)

Malzemeleri bir cam kapta karıştırın ve şakaklar, boyun, göğüs, sırt veya ayak tabanları gibi istenen bölgeye hafifçe masaj yapın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiği kadar tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

Machine Translated by Google

evde çare: Detoks Bakkal Listesi

Birçok gıdanın doğ al detoksifiye edici özellikleri vardır. Bir dahaki sefere vücudunuzu detoksifiye etmek istediğ inizde bu yiyecekleri market alış veriş listenize ekleyin. Bu gıdalar pH dengesini normale döndürmeye, zihni sakinleş tirmeye, mide sorunlarını hafifletmeye ve vücuttaki toksinlerden kurtulmaya yardımcı olur. Aş ağ ıdaki malzemelerden birkaçını içeren bir salata yapın ve sos olarak biraz elma sirkesi ekleyin:

- elma, muz, pancar, havuç, kırmızı biber, kereviz, karahindiba, keten tohumu, greyfurt, lahana, limon, marul, misket limonu, portakal, maydanoz, ıspanak, zerdeçal

Machine Translated by Google

İ shal

Bağ ırsaklar aş ırı aktif olduğ unda, bu ş iş kinlik, mide bulantısı, kramp ve gaz gibi rahatsız edici ve hatta ağ rılı semptomlara neden olabilir. Dünyanın her yerindeki insanlar bu rahatsız edici ve bazen tehlikeli duruma bir son vermek için bir dizi çare kullandılar. İ shal sadece ağ ırlaş tırıcı değ ildir, aynı zamanda daha ciddi sorunların göstergesi olabilir. İ shal kronik ise, tıbbi tedavi isteyin. İ shal dehidrasyona neden olabilir, bu nedenle fazla su içerek susuz kaldığ ınızdan emin olun. Bir dahaki sefer ishal olduğ unuzda bu tariflerden ve ipuçlarından birkaçını deneyin ve hangisinin sizin için en uygun olduğ unu görün.

ayurveda: Pirinç Hazırlama

Bu sakinleş tirici, yatış tırıcı tarif, ishali hafifletecek kadar nazik, ancak tıbbi açıdan sindirim sistemi boyunca dengeyi yeniden sağ lamaya yetecek kadar güçlü olacaktır. Bir dahaki sefere ishal olduğ unuzda bundan bir parti yapın ve sindirim kontrol altına alınana kadar günde beş ila altı kez küçük porsiyonlar yiyin.

½ su bardağ ı basmati pirinci 1 su bardağ ı su 1 yemek kaş ığ ı ghee ¼ çay kaş ığ ı zencefil ½ elma, doğ ranmış yoğ urt (isteğ e bağ lı)

Pirinci paket talimatlarına göre hazırlayın. Piş irmenin son beş dakikasında ghee, zencefil ve doğ ranmış elmaları ekleyin. Dilerseniz son yemeğ e yoğ urt da ekleyebilirsiniz.

bitki: Zencefil Nane Çayı

Machine Translated by Google

Bu ilaç yardımcı olacak gibi görünüyor çünkü bu bitkilerin sindirim sorunları için ne kadar iyi olduğunu biliyoruz. Hepimiz mide rahatsızlığını ve ishali hafifletmek için hayatımızın çeşitli dönemlerinde zencefil ve nane kullandık. Bunu yudumlamak, bağırsakları sakinleştirecek ve alt katta düzeni yeniden sağlayacaktır.

1 su bardağı

su 1 yemek kaşığı rendelenmiş

zencefil 1 yemek kaşığı nane

yaprağı Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.
Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Stopper Yağlar

Benim kullandığım ana tarif bu. Yatıştırıcıdır ve antispazmodik ve ağrı giderici özellikleri ile bağırsakları ve kasları sakinleştirmeye yardımcı olur.

8 damla zencefil yağı

8 damla nane yağı 8 damla

selvi yağı ½ ons taşıyıcı

yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya
tercih) 5

damla e vitamini yağı

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve bel ve karın gibi istenilen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: İshal İpuçları

Machine Translated by Google

Aşağıdaki bu ipuçları, son birkaç bin yılda tüm dünyada ishal için kullanılmıştır. Bunlar hem yetişkinler hem de çocuklar için günlük hayata dahil etmek kolaydır. Bu ipuçlarından birkaçıyla şifa ve rahatlık getirin.

- Toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olmak için bol su için.
- Böğürtlen, muz ve elma püresi, kolonun iyileşmesine ve ishale neden olan virüslerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.
- Yoğurt, dengeyi geri kazandırır ve midedeki ishalden sorumlu olan kötü bakterileri vücuttan atar.
- Süt ürünleri midede fermente olur ve bağırsaklarda daha fazla soruna neden olur.
- Az miktarda pirinç, tost ve kraker ekleyin. Gün içinde birkaç büyük öğün yerine birkaç küçük öğün yiyin. Vücudun küçük porsiyonları sindirmesi daha kolaydır.

Machine Translated by Google

Sindirim Sorunları

Diyet, hastalık, hastalık, stres, baharatlı yiyecekler, alerjiler, kalıtım - bir kişinin neden sindirim sorunları yaşadığının listesi sonsuzdur. Kendinize iyi bakmak için ilk kuralıdır. Gevşemek, sağlıklı beslenmek ve tıp uzmanlarına danışmak, kronik sindirim sorunlarıyla uğraşırken önceliklerdir.

Pek çok insan sindirim sorunlarının hayatın bir parçası olduğunu düşünür ve bununla başa çıkmaya alışır. Ayurveda'da tüm hastalıkların sindirim sisteminden kaynaklandığına inanılır. Sindiriminizi iyi çalışır durumda tutmak, iyi bir toplam vücut sağlığı için çok önemlidir. Aşağıda, sindirim sisteminin en yüksek performansta çalışmasına yardımcı olmak için dünya çapında kullanılan tariflerden bazıları verilmiştir.

ayurveda: Sindirim İpuçları

Ayurveda tıbbında sindirim sorunları her zaman vücudun başka yerlerinde daha ciddi bir duruma yol açar. Vücudun geri kalanını en iyi durumda tutmak için, her zaman önce sindirim sorunlarını iyileştirmeye odaklanmalısınız.

İşte mide, kolon ve bağırsakların verimli ve sorunsuz çalışmasını sağlamak için birkaç ipucu.

- Her gün bir çay kaşığı elma sirkesi için veya salataya ekleyin. Sirke, iyi bakterileri artıracak ve kötü bakterileri yok edecek doğal bir probiyotiktir.

- Midenizi zirvede tutmak ve sindirimin düzgün bir şekilde akmasını sağlamak için her gün bir parça meyan kökü yiyin.
- Probiyotikler, sindirim sistemindeki iyi bakteriler için harika bir takviyedir. yol.

Machine Translated by Google

- Günde iki veya üç büyük öğ ün yerine birkaç küçük öğ ün yiyin. Bu, sindirim sistemi üzerinde daha kolaydır ve doğ al dengenin geri kazanılmasına yardımcı olur.
- Egzersiz, sindirim sistemini en yüksek performansında tutmaya yardımcı olur. Yiyeceklerinizin tek bir alana oturmaması ve mayalanmaması için eş yaların hareket etmesine yardımcı olur.
- Ilık su iç. Mide sorunlarıyla uğ raş ırken oda sıcaklığ ındaki içecekler idealdir. Buz sindirimi yavaş latma eğ ilimindedir ve ısı fermantasyona neden olur.

- Olumlu bir tutum, ülser ve mide gerginliğ i gibi sorunlarla baş a çıkmada uzun bir yol kat eder. Huzurlu, mutlu düş üncelere odaklanmaya çalış ın.
- Akş am 7 veya 8'den sonra yemek yemeyin. Takip edebileceğ iniz ve sapmayacağ ınız öğ ünler için bir program belirlemeye çalış ın.
- Mide sorunları ilk baş ladığ ında üzerine tuz serpilmiş bir parça zencefil yiyin. Zencefil sindirim sistemi için çok sakinleş tiricidir.
- Ruhunuza huzur getirmek ve hayatınızdaki strese son vermek için her gün meditasyon yapın ve dua edin. Stresin sindirim sorunlarında önemli bir rol oynadığ ı gösterildi ve bilim, meditasyonun optimal bir ağ rı kesici olduğ unu kanıtladı.

bitki: Sindirim İ nfüzyonu

İ nfüzyonlar güçlü çaylar gibidir, tohum veya odunsu saplar içeren bitkisel karış ımlar için idealdir. Bu infüzyon, çok sayıda mide ve sindirim sorununu gidermek için gün boyunca yudumlamak için harikadır. Anti-inflamatuar ve antispazmodik özellikler, sindirim sistemini yatış tırır ve mide bulantısı, asit reflüsü, ş iş kinlik, kramp ve diğ er sindirim sorunlarını azaltmaya yardımcı olur. 1 çay kaş ığ ı rezene tohumu 1 yemek kaş ığ ı rendelenmiş zencefil 2 yemek kaş ığ ı melisa yaprağ ı 1 yemek kaş ığ ı papatya çiçeğ i 2 su bardağ ı kaynar su

Machine Translated by Google

Otları bir mason kavanoza koyun. Sıcak suyu otların üzerine dökün ve sekiz ila on saat veya gece boyunca bırakın. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın. Günde bir ila iki bardak için. Kalanları kırk sekiz saate kadar soğutun.

uçucu yağ: Karın Rub

Bu uçucu yağlarda mide özellikleri bol miktarda bulunur. Bu karın masajı, sindirim sisteminizi iyileştirmek ve semptomları en aza indirmek için antispazmodik ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir.

10 damla papatya yağı
10 damla rezene yağı 6
damla anason yağı 5
damla e vitamini yağı ½
ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve karın ve bel gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Sindirim Suyu

Bu içecek, anti-inflamatuar ve anti-spazmodik özelliklerle doludur. Vücudunuz daha iyi hissedene ve semptomlarınız gidene kadar her gün için. Bu gıdalardaki iyileştirici özellikler, sindirim sisteminizi temizlemeye, mide ve kolonunuzu düzene sokmaya yardımcı olur ve size genel olarak harika bir his verir.

1 sap kereviz

Machine Translated by Google

1 avuç lahana yaprağı

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 elma, özlü ½ inç zencefil

kökü Tüm malzemeleri bir

meyve sıkacağı veya karıştırıcıda birleştirin. Karışımı içmeyi sevdiğiniz kıvama getirmek için yeterince su veya bitki çayı ekleyin. İki hafta boyunca her gün gün boyunca iç. Sindirim sorunlarınızda büyük bir gelişme olduğunu fark etmelisiniz. Kalanı buzdolabında yirmi dört saate kadar saklayın.

Machine Translated by Google

Kulak ağ rısı

O zonklayan kulak ağ rısından daha kötü bir ş ey yoktur. Bu, kulaktaki sudan, kulak kiri birikmesinden, burnu sık sık sümkürmekten veya çeş itli nedenlerden kaynaklanabilir. Ateş varsa, enfeksiyon olmadığ ından emin olmak için teş his için tıbbi yardım isteyin.

ayurveda: Kulak Ağ rısı Düş mesi

Bu iki bileş en birlikte Ayurveda dünyasında mucize iş çilerdir. Bu karış ımdan bir veya iki damla deneyin ve kendinizi çabucak sağ lığ a giden yolda bulacaksınız. 1 diş toz haline getirilmiş sarımsak 1 yemek kaş ığ ı susam yağ ı Susam yağ ına ince bir ş ekilde ezilmiş sarımsak karanfilini ekleyin ve ocakta iki üç dakika kısık ateş te piş irin. Çok hafif ılık olana kadar birkaç dakika soğ umaya bırakın. Yağ ı süzün ve sarımsağ ı atın. Bir veya iki damlayı bir göz damlalığ ına koyun ve kulağ a damlatın. Baş ınızı açlı tutun, böylece yaklaş ık dört dakika boyunca bitmeyecektir. Gerektiğ inde diğ er tarafta tekrarlayın. Kulaktan akan yağ ı bir çubukla çıkarın. Kalan kısım, sıkıca oturan bir kapta oda sıcaklığ ında yirmi dört saate kadar saklanabilir. Her altı saatte bir iş lemi tekrarlayın.

bitki: Mürver Ş urubu

Mürver sadece tadı çok güzel değ il, aynı zamanda ağ rı kesici ve iyileş tirici özelliklerle doludur. Ağ rıyı azaltmak ve kulak ağ rısının iyileş me sürecini hızlandırmak için günde üç ila beş kez bir kaş ık bu ş urubu deneyin.

3 su bardağ ı su

Machine Translated by Google

½su bardağı kuru mürver 4

yemek kaşığı limon suyu 3

yemek kaşığı bal Bir tencereye

su dökün ve kaynatın. Mürverleri ekleyin ve ısıyı düşük seviyeye indirin. Suyun neredeyse yarısı bitene kadar örtün ve ısıtın. Ateşten alın; kapalı ve bir saat dik bırakın. Sıvıyı süzün, meyveleri atın, sıvı hala sıcakken limon suyu ve bal ekleyin; karıştırmak. İstenilen kalınlığa ulaşana kadar daha fazla bal ekleyin. Soğutun ve şişeye yerleştirin. İhtiyaca göre yetişkinlere bir yemek kaşığı ve çocuklara bir çay kaşığı verilir. Buzdolabında bir haftaya kadar saklayın.

uçucu yağ : Kulak Çubuğu

Bu yağlar, kulak ağrısını iyileştirmeye ve yatıştırmaya yardımcı olmak için antispazmodik, analjezik ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir.

2 damla zencefil yağı

2 damla nane yağı

1 pamuklu çubuk

Yağları küçük bir kapta birleştirin. Pamuklu çubuğun bir ucunu karışıma batırın. Dış kulak kanalını yağlarla kaydırın. Doğrudan kulak kanalına girmeyin. Uçucu yağlar konsantredir ve seyreltilmeden kulağa yerleştirilirse yanabilir veya hasara neden olabilir. İyileştirici ve ağrı azaltıcı faydalar elde etmek için karışımı yirmi dört saate kadar kullanın. Bir pamuğa bir veya iki damla damlatabilir ve anında rahatlama için kulağın içine hafifçe sokabilirsiniz.

evde çare: Eski Pamuk Topu

Çocukken kulağıma pamuk tıkayarak sık sık okula gittiğimi hatırlıyorum. Sadece kulağımın etrafındaki hava hareketi ağrıya neden olurdu, bu yüzden pamuk topu eski bir dosttu ve yağ, sertleşmiş balmumunu gevşetmeye yardımcı oldu. Denemek

Machine Translated by Google

bu, kulak ağrısı olan birini biraz rahatlatmak için - teşekkür edecekler
sen.

3 damla zeytinyağı

1 pamuk topu

Zeytinyağını pamuğun bir tarafına dökün. Önce ıslak tarafı yerleştirin
kulak açıklığına. Kulak kanalına itmeyin veya sokmayın. Zeytinyağı, sertleşmiş kulak kirinin yumuşatılmasına yardımcı olarak bir bezle kolayca çıkarılmasını sağlar. Sekiz saat veya gece boyunca yerinde bırakın, ardından istenirse yeni bir pamuk top ve yağ ile değiştirin.

Machine Translated by Google

Egzama (Dermatit ve Cilt Sorunları)

Ailemde egzama ve dermatit salgınları çok yaygın. Buğday, mandıra, itüzümü ve şekere kadar izini sürdük. (Kek tarifi gibi geliyor değil mi?) Ciltte alevlenmelere neyin sebep olduğunu keşfetmek sıkıcı bir iştir. Genellikle gıda veya kimyasal ile ilgilidir. Stres alevlenmeye neden olabilir, ancak gıda ve kimyasallar ana suçludur ve alerjinin ortaya çıkması için cildin altında beklemesine neden olur! Eliminasyon diyeti,

belirli yiyeceklerden uzak durmanın ve sorunun kaynağının ne olduğunu bulmanın mükemmel bir yolu. Aşağıda, dünyanın dört bir yanındaki insanların bu rahatsız edici, acı verici, hoş olmayan rahatsızlıkları giderme yollarından birkaç yer almaktadır.

ayurveda: Zerdeçal Ezmesi

Zerdeçal, her türlü cilt rahatsızlığını iyileştirmek için birçok cicatrisant ve hassas özelliklere sahiptir. Bu macunu birkaç gün boyunca sık sık kullanın ve bu salgına hızlı bir şekilde son vereceksiniz.

1 yemek kaşığı zerdeçal

1 yemek kaşığı susam

yağı İki malzemeyi iyice birleştirin. Macunu istediğiniz alana uygulayın ve bir bandaj veya gazlı bezle örtün. Zerdeçal, örtülmediği takdirde giysi ve mobilyaları lekeleyecektir. Birkaç saat bekletin. Siteyi iyi yıkayın ve

gerektiği gibi yeniden uygulayın. Kalan kısım üç güne kadar kapatılabilir ve soğutulabilir.

bitki: Yatıştırıcı Cilt Lapası

Papatyanın cicatrisant özellikleri, cilt salgınları üzerinde hafif bir iyileştirici etkiye sahiptir. Bu ağrılı salgınlara rahatlama ve rahatlık sağlamak için bu yıkamayı istediğiniz sıklıkta kullanın.

Machine Translated by Google

½su bardağ ı papatya çiçeğ i 2

su bardağ ı kaynar su

keten veya kumaş

Otları kaynayan suyun içine atın. Ateş ten alın, örtün ve yaklaş ık yarım saat demleyin. Otları süzün ve atın. Karış ımı bir parça keten veya bez batırın ve ya bezi cildinize koyun ve sıcaklık rahatsız olana kadar bırakın ya da cilt üzerinde yıkayın ve havayla kurumaya bırakın. Gün boyunca iş lemi tekrarlayın. Yirmi dört saat sonra karış ımı atın.

uçucu yağ : Taze Egzama Ovması

Bu ovma, birçok salgını nemlendirmek ve iyileş tirmek için anti-inflamatuar, yumuş atıcı ve sikatrisan özelliklere sahiptir. İ yileş meyi desteklemek ve daha fazla çatlak ve yarayı önlemek için günde birkaç kez uygulayın.

10 damla aynısafa yağ ı

10 damla buhur yağ ı 10

damla çay ağ acı yağ ı 5

damla palmarosa yağ ı 1 ons

taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih) 5

damla e vitamini yağ ı

Malzemeleri küçük bir cam kapta karış tırın ve istenilen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Gerektiğ inde uygulamayı tekrarlayın, Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Yulaf Ezmesi Banyo Cilt Poş eti

Bu, her tür cilt sorunu için eski bir çaredir. Yulaf ezmesi, kaş ıntılı, kuru, iyileş meye ve yatış tırmaya yardımcı olan iyileş tirici özelliklere ve yatış tırıcı bileş enlere sahiptir.

Machine Translated by Google

deri. Bu poş eti cildime genel bir ış ıltı vermek ve banyoma bir spa hissi katmak için kullanmayı seviyorum. 1 kare tülbent ½fincan yulaf (anında değ il) ½fit ip veya ş erit Tülbenti düz bir ş ekilde yatırın. Yulafları bezin ortasına yerleş tirin, tüm kenarları bir araya getirin ve toplanan kenarların ortasına bir ş erit bağ layın, böylece yulaf ezmesinin tamamı malzemenin ortasında küçük bir top halinde olsun. Poş eti banyo suyuna koyun ve yulaf ezmesinin özelliklerinin suya dağ ılmasını sağ layın. Topu toplanmış kenarından kavrayabilir ve yulaf ezmesini tüm vücudunuza veya hemen kırılma bölgesine sürebilirsiniz. İ ş iniz bittiğ inde poş eti atın. Bu, yulafların kanalizasyonunuzu tıkamasını engeller, ancak yine de yulaf ezmesi banyosunun tüm faydalarını alırsınız!

Machine Translated by Google

Enerji

Hepimizin buna ihtiyacı var, hepimiz onu istiyoruz ama enerji bazen çok kısacık olabiliyor. Telaş lı, yoğ un hayatlarımızı atlatmak için yeterli enerjiye sahip olmak, iyi yaş amamız için çok önemlidir. Kendimize içten dış a bakmak, enerjimizi günden güne yüksek tutmak için hayati önem taş ır. Bazen ihtiyacımız olan enerjiye sahip değ iliz, bu yüzden baş ka kaynaklara bakıyoruz. Kimyasallara ve kafeine dönmeden önce, enerjinizi doğ al olarak eş itlemek için dünyanın dört bir yanından bu doğ al alternatif tariflerden birkaçını deneyin.

ayurveda: Süper İ çecek

Bu Ayurvedik içecek, enerjinizi her zaman yüksek tutmak için size vitaminler, mineraller ve tedavi edici özellikler verecektir. Bu sabah beni uyandır, her gün dünyanın her yerinden insanlar tarafından tüketiliyor. Ayurveda usulü bu içeceğ in tadını oda sıcaklığ ında çıkarın!

½ çay kaş ığ ı ghee 1
su bardağ ı süt 4
badem, ezilmiş 1
hurma, doğ ranmış 1
adet ginseng, rendelenmiş
1 safran iğ nesi
bal (isteğ e bağ lı)

Ghee, süt, badem, hurma ve ginseng'i düş ük kaynama noktasına getirin. Ateş ten alın ve safranı ekleyin. Karış tırın, örtün ve istenen sıcaklığ a kadar bekletin.
Parçaları süzün ve sütü saklayarak kompost yığ ınına atın. Süte tat vermek için bal ekleyin (isteğ e bağ lı). Gün boyunca artan bir enerji seviyesi için sabahları için. Kalanı yirmi dört saate kadar soğ utun.

Machine Translated by Google

bitki: Enerji Çayı

Vay! Bir yumruk paketleme hakkında konuş un. Bu çay size yapılacaklar listenizdeki her ş eyi baş armanız için gereken enerjiyi verecektir. Bütün gün yetecek kadar yapın ve sıcak veya buz üzerinde için. Sıcak veya soğ uk, bu çay tam da ihtiyacınız olan destek olacaktır.

1 su bardağ ı

su ½inç parça ginseng, doğ ranmış

1 yemek kaş ığ ı ısırgan 1 çay

kaş ığ ı kutsal fesleğ en yaprağ ı

1 çay kaş ığ ı yerba mate Suyu

kaynatın, ardından otları ekleyin. Isıdan çkarın, örtün ve on ila on iki dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Enerji Difüzörü

Evde kalıp temizlik yapmak, yemek piş irmek, yazmak, sorumluluklarım ve görevlerimle ilgilenmek istediğ im günlerde en sık uyguladığ ım tarif bu. Sadece havada bu aromaları koklamak bile kalkıp gitmem için ihtiyacım olan desteğ i verebilir!

5 damla nane yağ ı 4

damla limon otu yağ ı 3

damla çam yağ ı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğ iniz gibi çalış tırın.

evde çare: Enerjik İ puçları

İ ş te uzun vadede enerji seviyelerini yüksek tutmak için birkaç sağ duyulu ipucu ve ipucu. Bu ipuçlarını her gün uygulamak, genel olarak daha sağ lıklı ve daha enerjik olmanızı sağ layacaktır.

Machine Translated by Google

- Günlük multivitamin alın veya en azından B vitamini alın. İçinde B ve D vitamini de bulunan süt için.
- Her gün çok sayıda meyve ve sebze, özellikle ıspanak ve lahana ile suyunu çıkarın. Her türlü şifa ve enerji uyandıran etki, meyve suyu ile birlikte gelir.
- Egzersiz yapmanın size enerji verebileceğine inanmak zor olabilir, ancak bu kanıtlanmış bir gerçektir. Bütün gün oturmaktan hiç yoruldunuz mu? Hareket enerji yaratır. Yürüyüşe çık. Yoga yapın. Yüzmek. Her türlü egzersiz sizin için faydalı olacaktır.
- Stres sadece sizi hasta etmekle kalmaz, enerjinizi de tüketebilir. Meditasyon yapın, dua edin, müzik dinleyin veya çalın, okuyun, yazın. Negatif enerjiyi ortadan kaldırmanıza ve onu pozitif enerjiyle değiştirmenize yardımcı olabilecek bulduğunuz her şey size genel olarak fayda sağlayacaktır.
- Hidrat! Su, yeryüzündeki en hayat veren güçtür. Ne kadar çok içerseniz, zihinsel ve fiziksel olarak o kadar iyi olursunuz.
- Düşük kalorili, az yağlı yemekler yiyin. Küçük öğünler yiyin, böylece tüm enerjiniz büyük öğünleri sindirmeye gitmesin. Birçok meyve ve sebze vücudumuz için bir numaralı enerji kaynağıdır.

Machine Translated by Google

Göz yorgunluğu

Bilgisayarlar, cep telefonları ve göz kaslarının sürekli gerilmesi, gözlerinizde genellikle yorgun, ağrılı bir his bırakır. Kronik olarak göz yorgunluğu çekiyorsanız, başka bir sorun olmadığından emin olmak için bir göz doktoruna gitmelisiniz.

ayurveda: Yoga Göz Yorgunluğu Asanaları

Ayurveda'da göz yorgunluğunu yenmenin en iyi yolunun göz kaslarını çalıştırmak olduğuna inanılır. Daha güçlü gözler elde etmek için bu pozları her gün deneyin.

Rahat bir sandalyeye veya yerde bacak bacak üstüne atarak oturun. Ellerinizi, avuç içlerinizi yukarı bakacak şekilde ve rahat bir şekilde dizlerinizin üzerine koyun. Sırtınız düz ve başınız rahat, düz bir pozisyonda oturun. Tavana veya gökyüzüne bakmak için başınızı hareket ettirmeden gözleri çevirin. Pozisyonu iki nefes için tutun. En sağa bakmak için başınızı hareket ettirmeden gözleri çevirin ve iki nefes tutun. En sola bakmak için başınızı hareket ettirmeden gözleri çevirin ve iki nefes tutun. Çeneye doğru bakmak için başınızı hareket ettirmeden gözleri çevirin ve iki nefes tutun. Başınızı hareket ettirmeden gözleri dümdüz öne getirin ve gözleri kapatın.

İki nefes tutun. Günde iki kez, tüm işlemi iki kez tekrarlayın.

bitki: Göz Lapası

Yeşil çay, göz yorgunluğunun yanı sıra her türlü göz rahatsızlığıyla savaşan antioksidanlara sahiptir. Bu asırlık lapa çok rahatlatıcı bir his veriyor ve birkaç dakika içinde gözlerinizi harika hissettirecek.

2 poşet yeşil çay 1

su bardağı kaynar su

keten veya kumaş

Machine Translated by Google

Otları 1 bardak kaynar suya koyun. Isıdan çıkarın, örtün ve altı ila sekiz dakika demlendirin, ardından süzün ve soğ utun (daha hızlı soğ utma için soğ utulabilir). Bir parça keten veya bez kullanarak, malzemeyi çaya batırın.
Bezi kapalı gözlere uygulayın ve rahatlayın. Mukus zarlarına, açık göz kürelerine, cinsel organlara, açık yaralara veya diğ er hassas bölgelere uygulamayın.
Kumaş sıcaklığ ı rahatsız edici hale geldikçe değ iş tirin. Gerektiğ i kadar sık tekrar uygulayın. Kalan çayı atın.

uçucu yağ : Yağ Masajı Göz Ovması

Bazı uçucu yağ lar, gözleri yatış tıran, iyileş tiren ve rahatlatan terapötik özelliklere sahiptir. Bu ovmayı dış göz kapaklarına ve göz yuvalarına uygulamak hızlı bir rahatlama sağ layacaktır, ancak bu yağ ları doğ rudan göz kürenize sürmeyin.

2 damla helichrysum

2 damla buhur ½çay

kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih) 2

damla e vitamini yağ ı

Küçük bir kapta veya kapta malzemeleri küçük bir çırpma teli ile karış tırın. Parmak uçlarınızı kullanarak kapalı göz kapaklarına ve göz çukurlarının çevresine, üst yanaklara ve alın bölgelerine sürün. Karış ımı mukus zarlarına, açık gözlere, cinsel organlara, ağ za, yaralara veya hassas bölgelere uygulamayın. Cilt karış ımı emene kadar dairesel hareketlerle istenen bölgeyi ovun. Ne zaman masajla yapılır, fazlalığ ı bir havluyla silin.

evde çare: Eski Zaman Göz Yatış tırıcı

Bu, ağ rıyan, yorgun gözlere rahatlık ve rahatlama getirmenin kolay, hızlı ve etkili bir yoludur. 1 çay kaş ığ ı cadı fındığ ı

2 pamuk topu

Machine Translated by Google

Her bir pamuğun üzerine cadı fındığının yarısını dökün. mutlaka yapın
bu, herhangi bir sıvı dökülmesi durumunda temizlenmesi kolay bir alan üzerinde. Yer
ıslatılmış pamuk topları kapalı göz kapaklarının üzerine ve göz kapaklarının üzerinde dinlenmeye bırakın.
Arkanıza yaslanın ve bu sessiz pozisyonu yaklaşık beş dakika koruyun. hiçbirini alma
karışımın göz kürelerine Bitirdikten sonra, fazla nemi silin
gözlerden. Ahhhh … şimdi bu iyi bir duygu!

Machine Translated by Google

Ateş

Bedenin birçok yeteneğ i vardır ve bunların çoğ unun farkında bile değ iliz.
Bu yeteneklerden biri, virüsleri yakmak ve enfeksiyon gibi yabancı istilacıları öldürmek için ısıyı arttırmaktır. Vücudun fırın yakan, enfeksiyonu öldüren ısısı ateş olarak da bilinir.
Ateş imiz yanarak vücudumuzdaki yabancı istilacıları öldürmekle kalmaz, uzun süreli veya çok yüksek olursa ateş bizi de öldürebilir. Ateş , hafif ve rahatsız ediciden zayıflatıcı veya ölümcül olabilir. Ateş uzun süredir mevcutsa veya çok yüksekse derhal tıbbi yardım alın.

ayurveda: Ateş Kupası

Grip ve soğ uk mevsimlerde Hindistan'ın her yerinde bu içeceğ in kokusunu alabileceğ iniz söylendi. Bu bileş enler, hafif bir ateş le savaş mak için ihtiyacınız olan her ş eyi içerir ve çoğ u durumda onu tamamen ortadan kaldırır. Tadı hoş unuza gitmeyebilir, ancak sonuçlar olacak! ½su bardağ ı su 2 diş kıyılmış sarımsak ½çay kaş ığ ı zerdeçal ½çay kaş ığ ı bal

1 dilim limon

Suyu ocakta kaynayana kadar ısıtın. Sarımsakları ekleyin ve ısıyı en aza indirin. Beş dakika piş irin. Sarımsak parçalarını süzün ve atın. Zerdeçal, bal ve limonu ekleyin. Oda sıcaklığ ına soğ utun. Gün boyunca, her seferinde bir kaş ık olmak üzere yavaş ça için. Kalanı atın.

bitki: Ateş tentürü

Machine Translated by Google

Bu tentür, ateş i hızla düş ürmek ve ateş e neden olan mikropları vücuttan atmak için ateş düş ürücü, yatış tırıcı ve iyileş tirici özelliklere sahiptir. Optimum sonuçlar için günde iki ila üç kez iki ila üç kaş ık için. Bu tarifin yapılması altı hafta sürer, bu yüzden önceden yapın ve birkaç mevsim sürecek.

3 yemek kaş ığ ı civanperçemi
yaprağ ı 2 yemek kaş ığ ı papatya
çiçeğ i 2 yemek kaş ığ ı nane yaprağ ı
2 yemek kaş ığ ı limon otu ¾ pint
bitkisel gliserin veya votka Otları yarısı

kuru otlarla veya üçte ikisi taze otlarla dolana kadar bir bira bardağ ına koyun ve otları bir kap ile kaplayın. yüksek dayanıklı votka (yetiş kinler için) veya bitkisel gliserin (çocuklar için), kavanozun üstünden yaklaş ık bir inç. Sıkıca kapatın ve serin ve karanlık bir yere koyun. İ ki hafta boyunca her gün kuvvetlice çalkalayın ve ardından bir ay boyunca sallamadan kurumasını bekleyin.
Süzün, ş iş eleyin, etiketleyin ve üzerine döktüğ ünüz tarihi yazın (bitkiyi süzün). Çay, su veya diğ er sıvılarda ½-1 damlalık kullanın. Serin ve karanlık bir yerde, sıkıca oturan bir kapağ a sahip bir kavanozda üç yıla (votka) veya bir yıla (gliserin) kadar saklayın.

uçucu yağ : Soğ uk Yağ Spreyi

Bu sprey, soğ utma elemanları, iyileş tirici maddeler ve febrifüj özellikleri ile yüklenmiş tir. Ateş i düş ürmeye ve vücudu soğ utmaya yardımcı olmak için bunu yüzünüzde veya vücudunuzda istediğ iniz sıklıkta kullanın.

10 damla okaliptüs yağ ı
10 damla nane yağ ı 10
damla niaouli yağ ı
2 ons su
1 çay kaş ığ ı cadı fındığ ı

Machine Translated by Google

Güneş ışığının içeriğe zarar vermesini önlemek için tüm malzemeleri koyu renkli bir sprey şişesine ekleyin. Şişeyi sallayın ve vücut, yüz, bacaklar veya göğüs gibi istediğiniz bölgeye püskürtün. Açık yaralara, cinsel organlara, gözlere veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın. Malzemeleri birleştirmek için her kullanımdan önce iyice çalkalayın.

evde çare: Ateş Çareleri

Bu ev ilaçları yapmak kolay ve etkilidir. Birini düşük ateşten kurtarmaya çalışırken, ateşi düşürmelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için bu uygulamalardan birkaçını gün boyunca birleştirmeyi deneyin. Ateş çok yüksek veya kalıcı ise, profesyonel tıbbi tedavi almak daha iyidir.

- Ilık bir banyo yapın. Soğuk su vücut ısısını düşürmeye yardımcı olacaktır. (Sadece yetişkinler için!)
- Yirmi dakika boyunca alnına buz paketleri veya soğuk bezler. Rahatsız edici olabilir, ancak bu uygulama nesiller boyu işe yaradı.
- Gün boyunca mümkün olduğunca çok su veya vitaminli içecekler için. Ateş, vücudu çok hızlı bir şekilde kurutma eğilimindedir.
- C vitamini alın veya C vitamini açısından zengin meyve suları için.
- Et, çikolata ve süt ürünleri yok. Bu yiyecekler mideyi bozar. Hafif kraker, et suyu, jelatin veya hafif çorbalar yiyin.
- Bitki çayları iç. Ateş düşürücü özelliklere sahip birçok bitki vardır ve sıvı, hidrasyon işlemine yardımcı olacaktır.
- Çocuklar için iyi bir tedavi, ateşi düşürürken aynı zamanda donmuş dondurmadır. Tadı harika ve çocukların tıbbi amaçlar için olduğunu bilmek zorunda değiller!

Machine Translated by Google

Nezle

Grip, ağrılar, ağrılar, boğazağrısı, titreme, ateş, mide sorunları, başağrısı, öksürük gibi çok çeşitli semptomlara neden olur ve böyle devam eder. Aşağıda, yeniden ayağa kalkmanızı ve yeniden formda kalmanızı sağlamak için dünya çapında uygulanan birkaç çözüm bulunmaktadır.

ayurveda: Sindirim Gribi Suyu

Bu Ayurveda tarifi mide gribi için harikadır. Sindirim sistemini iyileştirmeye ve sakinleştirmeye yardımcı olmak için mide ve mide bulantısı ile mücadele özelliklerine sahiptir. Ayrıca hoş bir tada sahiptir ve mide bulantısı nedeniyle yemek yiyemeyen biri için mideyi rahatlatır.

1 su bardağı

et suyu ½inç zencefil kökü,

kıyılmış 2 diş sarımsak,

kıyılmış 1 çay kaşığı zerdeçal

Et suyunu ocakta kaynayana kadar ısıtın. Kaynatmak için ısıyı azaltın ve zencefil ve sarımsağı ekleyin. Beş ila on dakika ısıtın. Ateşten alın ve yemek için yeterince sıcak olana kadar hafifçe soğutun. Zerdeçal ekleyin, karıştırın ve tadını çıkarın.
Kalanlar yirmi dört saate kadar buzdolabında saklanabilir.

bitki: Grip Süper Bitkisel Şurup

Bu şurup, griple ilişkili semptomlar için her türlü iyileştirici özelliğe sahiptir.
Tadı harika ve yapması gerçekten çok eğlenceli. Çocuklarım küçükken, bu, almak zorunda kaldıklarında şikayet etmedikleri, yaptığım tek bitkisel ilaçtı. Bunu telafi etmek için grip mevsiminden bir saat önce ayırın.
Oldukça uzun sürecek.

Machine Translated by Google

¾ su bardağı mürver

4 su bardağı süzülmüş

su 1 su bardağı bal

Mürverleri bir tencereye koyun ve suyla kaplayın. Kaynatın, ardından ısıyı azaltın ve bir saat veya sıvı yarı yarıya azalana kadar pişirin. Isıdan çıkarın ve hafifçe soğutun. Mürverleri su karışımına ezin. Bir süzgeçten geçirin ve meyveleri atın. Karışım soğuyunca balı ekleyin ve iyice çırpın. Bu şurup, sıkı oturan bir kapağı olan bir kavanoza konabilir, etiketlenebilir ve bir aya kadar buzdolabında saklanabilir.

uçucu yağ : Grip Roll-On

Bu roll-on mükemmel bir grip savaşçısıdır. Taşıması kolay, kullanımı kolay ve griple savaşmak için ihtiyacınız olan tedavi edici özelliklerle dolu. Bu bileşenlerden bazıları antibakteriyel, antibiyotik, anti-enfektif, anti-inflamatuar, dekonjestan, balgam söktürücü ve terletici ajanları içerir.

8 damla okaliptüs yağı 8

damla kekik yağı 6 damla

nane yağı 5 damla kekik

yağı ½ons taşıyıcı yağ

(jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih) 4

damla e vitamini yağı

Malzemeleri küçük bir kapta birleştirin. Bir veya iki roll-on şişeye dökün. Kapağı uygun şekilde ayarlayın ve şişeleri etiketleyin. Şakaklar, boyun, sırt, göğüs veya ayak tabanları gibi istediğiniz bölgelere yuvarlayın. Bu özel tarif hem sindirim hem de solunum gribi için iyidir. Altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Eski Hardal Ayak Banyosu

Machine Translated by Google

Birçok ev ilaçları, gribi iyileştirmek için ayaklara yöneliktir. Ayakları ısıtmanın kanın tüm vücuda pompalanmasını sağlayacağına ve kanı iyileştirmek, tıkanıklığı gidermek ve sisli beyni yeniden çalıştırmak için belirli bölgelere yönlendireceğine inanılıyor. Bu tarif, ayakları sadece suyla ısıtmakla kalmayıp, aynı zamanda çok sıcak özelliklere sahip olan hardalla ve bu kanın akması için çalışan dolaşım ajanlarıyla da hedefleniyor.

1½yemek kaşığı kuru hardal tozu 1½

litre sıcak su İki malzemeyi ayaklarınızın

sığabileceği bir tava veya kasede karıştırın. Su, ayaklarınızı yakmayacak veya haşlanmayacak bir sıcaklığa geldiğinde ayaklarınızı su karışımına sokun ve arkanıza yaslanın ve rahatlayın. Ayaklarınızı yaklaşık on beş dakika veya su soğuyana kadar ayak banyosunda tutun.

Grip geçene kadar işlemi günde bir veya iki kez tekrarlayın. Her kullanımdan sonra suyu atın.

Machine Translated by Google

Mantar

Çeşitli hastalıklar, olaylar ve ihtiyaçlar, bir kişiye veya yere mantar bakterilerinin saldırısına neden olabilir. Cildin bu kırmızı, pullu, kaşıntılı bölümü bir dizi faktörden kaynaklanabilir. Ondan kurtulmak genellikle haftalar, aylar ve hatta yıllar alır. Mantar saldırılarınızı kontrol altına almak için dünyanın dört bir yanından bu ilaçlardan birkaçını deneyin.

ayurveda: Mantar Tedavisi

Doğuda bir mantarı tedavi etmek için tüm bedeni ve ruhu tedavi etmeniz gerektiğine inanılır. İşte mantar sorunları olan herkes için harika tavsiyeler olan birkaç Ayurveda tedavisi. Bu ipuçlarının çoğu, genel olarak mükemmel bir sağlık için günlük hayatımıza dahil etmemiz gereken sağduyulu şeylerdir.

- Bol miktarda yeşil yapraklı sebze ve kavun, armut, erik ve elma gibi meyveler yiyin. Tüm işlenmiş gıdalardan, şekerden, buğdaydan, süt ürünlerinden, etten ve dondurulmuş gıdalardan uzak durun. Her gün yemeklerinize zerdeçal, sarımsak, ginseng, bal, limon ve elma sirkesi ekleyin.
- Et suyu ve bitki çayları, özellikle herhangi bir cilt rahatsızlığınız varsa faydalıdır. Sadece cildinizi nemlendirmekle kalmaz, aynı zamanda mantarları öldürmek için sihir gibi çalışan iyileştirici bileşenlere de sahip olabilirler.
- Bol güneş ışığına, D vitaminine ve temiz havaya ihtiyacımız var. Dışarıda yürüyüşe çıkın! Yürümek istemiyorsan, dışarı çıkmak ve güneşin iyileştirici ışınlarının altında on dakika boyunca bir sandalyede oturmak sana ve cildine çok iyi gelebilir.
- Yoganın güneşi selamlaması, esnemesi, öne eğilmeleri ve lotus pozlarının tümü vücudunuzu ve kanınızı harekete geçirebilir ve tüm bölgelere taze kan götürebilir.

Machine Translated by Google

cildin. Bir mantar enfeksiyonuyla savaş mak için ihtiyacınız olan kanın pompalanmasına yardımcı olmak için bu asanalardan birkaçını yapmak için sadece beş dakikanızı ayırın.

bitki: Hindistan Cevizi Fesleğ en Mantar Ezmesi

Kutsal fesleğ enin birçok yatış tırıcı ve iyileş tirici antifungal özelliğ i vardır. Hindistan cevizi yağ ı ile karış tırıldığ ında, cildinizin yumuş ak, sağ lıklı görünümüne geri dönmesi için fazla mesai yapacak bir karış ımınız olur.

1 çay kaş ığ ı kutsal fesleğ en

yaprağ ı 1 yemek kaş ığ ı

hindistancevizi yağ ı Fesleğ eni havanda ve havanda ince bir toz olana kadar ezin. Hindistan cevizi yağ ı ve fesleğ en tozunu yeş il bir macun oluş ana kadar karış tırın. Macunu mantar bölgesine uygulayın ve bir bandaj veya gazlı bezle örtün. Bütün gün veya gece bırakın. Mantar bitene kadar her gün tekrar uygulayın. Kalanı bir haftaya kadar etiketli, kapaklı küçük bir kavanozda saklayın.

uçucu yağ : Mantar Yağ ı Ovmak

Mantarlarla savaş an bu uçucu yağ lar yatış tırıcı ve iyileş tiricidir. Bu karış ımı kullanmak iyileş me sürecini hızlandıracak ve cildinizin tekrar parlamasını sağ layacaktır. 15 damla çay ağ acı yağ ı 10

damla mür yağ ı 5 damla neem yağ ı 1 ons taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya

tercih) 5 damla

e vitamini yağ ı Malzemeleri

küçük bir cam kapta karış tırın ve mantarın bulaş tığ ı bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karış ımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğ inde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı saklayın

Machine Translated by Google

sıkıca oturan kapaklı bir cam kavanozda etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Yoğ urt Mantar Savaş ısı

Yoğ urt, cildi iyileş tirici özellikleri ile mantar enfeksiyonlarıyla savaş mak için yıllardır kullanılmaktadır. Sindiriminiz, cildiniz ve kanınız büyük ölçüde fayda sağ layacaktır. 1 küçük kase yoğ urt 1 erik, doğ ranmış Bu malzemeleri bir araya getirin, yiyin ve tadını çıkarın!

Machine Translated by Google

Saç kaybı

Yaş landıkça saçlarınızı kaybetmek, yaş amın doğ al bir ilerlemesidir. Genç yaş ta çok fazla saç kaybetmek yıkıcı olabilir. Piyasa, saç dökülmesini geri kazandırdığ ını iddia eden kimyasal ürünlerle dolu. Burada insanların binlerce yıldır saçlarını güçlendirdiğ i doğ al, kimyasal olmayan birkaç yolu listeledim. Kimyasallara veya ameliyatlara baş vurmadan önce bunlardan birini denemek isteyebilirsiniz.

ayurveda: Saç Tedavileri

Ayurveda'da doğ al tedaviler her zaman kimyasalların önüne geçer. Bu tedavilerin çoğ u, saçları güçlü, parlak ve güzel tutmanın bir yolu olarak Hindistan'da haftalık veya günlük olarak uygulanmaktadır.

- Saçın büyümesi ve sağ lıklı kalması için suya ihtiyacı vardır, bu nedenle her gün su için.
- Ters asanalar (kafanız yere doğ ru sarkık yoga pozları), kanın saç derinize hücum etmesine ve yorgun saçlara yeni bir hayat vermesine iyi gelir.

- Ayurveda'da çok fazla pidenin saç dökülmesine neden olabileceğ ine inanılır. Pideyi dengelemek için pide diyeti uygulanmalı, tatlı meyveler tüketilmeli, sıcak, baharatlı ve tuzlu yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Kuş konmaz yiyin. Alkol veya kafein yok. Pideyi azaltmak için mavi ve mor giyin ve serin duş lar alın.
- Yarım bardak suda birkaç ebegümeci çiçeğ i ve bir çay kaş ığ ı keten tohumu saçınızı yıkayın. On dakika demlenmesine izin verin. Süzün, kafa derisine dökün ve yirmi dakika bekletin. Her zamanki gibi yıkayın.
- Bir çay kaş ığ ı Hint bektaş i üzümü tozu ve bir bardak sudan bir çay yapın. Saç derisine dökün ve on beş dakika bekletin, ardından her zamanki gibi ş ampuanlayın.

Machine Translated by Google

bitki: Baş Masajı

Biberiyenin saç dökülmesini onardığı ve saçları güçlendirdiği uzun zamandır rapor edilmiştir. Öncelikle yapması nispeten kolay olan biberiye bitkisel yağı yapmanız gerekir.
Yağı aldıktan sonra, saçınızı şampuanlamadan önce haftada bir kez kullanın.

¾ su bardağı biberiye iğnesi, doğranmış

1½ su bardağı taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih) 10

damla e vitamini yağı

Biberiyeyi bir kavanoza koyun ve yağları ekleyin. Kavanozun kapağını sıkıca kapatın, kuvvetlice sallayın ve kavanozu serin ve karanlık bir yere koyun. İki hafta boyunca her gün sallayın. Tülbent, şişe ve etiketten süzün. Kafa derisi masajı olarak iki yemek kaşığı yağ kullanın. Beş ila on dakika ovalayın, ardından saç her zamanki gibi yıkayın. Altı aya kadar saklayın.

uçucu yağ : Güçlü Saç Şampuanı

Adaçayı ve papatya, saçın gücü, parlaklığı ve büyümesi üzerinde önemli etkiye sahip olabilecek yağlar olarak sonsuza dek bilinmektedir. Bunları şampuanınıza eklemeyi deneyin ve saçınıza yeni bir hayat getirip getiremeyeceğinize bakın.

12 onsluk şampuan şişesi 10

damla e vitamini yağı 20 damla

adaçayı yağı (esmerler için)

veya

20 damla papatya yağı (sarışınlar için)

Malzemeleri şampuan şişesinde karıştırın. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın. Saçınızı her şampuanladığınızda normalde yaptığınız gibi kullanın.
Şampuan şişesini genellikle yaptığınız gibi saklayın ve bir yıla kadar dayanacaktır.

evde çare: Yumurta Yıkama

Machine Translated by Google

Bu, Kuzey Amerika'da uzun zamandır bilinen bir çaredir ve belirli saç dökülmesi türlerinde harikalar yaratabilir. En azından saçlarınızı parlatacak ve güçlendirecektir.

1 yumurta

akı 2 yemek kaşığı

zeytinyağı Bir çırpma teli ile yumurta akı ve zeytinyağını karıştırın. Karışımı tüm alanlar kaplanana kadar kafa derisine ovalayarak uygulayın. Yaklaşık yirmi dakika bekletin, ardından saçınızı her zamanki gibi yıkayın. Bu yöntemi haftada bir kez uygulayın.

Machine Translated by Google

Akş amdan kalma

Akş amdan kalma, çok eğ lendiğ iniz bir gecenin ardından uyandığ ınız baş ınızı döndüren, mide bulandırıcı, yorgunluk hissidir. Alkol vücudun tüm kısımlarını etkiler ve bunun bedelini biz ödüyoruz. Akş amdan kalmalar için milyonlarca çare var.
İ ş te daha pratik olanlardan birkaç.

Ayurveda: Akş amdan Kalmayı Bırakan

Bu çare Hindistan'da ve tüm dünyada bir favori. Bu güçlü ilaçta mide bulandırıcı, gazlı hisleri hızla kontrol altına alın ve vücudunuzu normale döndürün.

1 limon suyu 1
yemek kaş ığ ı kabartma tozu
1 su bardağ ı su Tüm
malzemeleri bir bardağ a karış tırın ve hızlıca için. Kalanı atın.

bitki: Zencefil Bulantı Kontrolü

Zencefil, nihai karın yatış tırıcıdır. Bu çayı yapın ve mide bulantısını gidermek için çok yavaş yudumlayın. 1 su bardağ ı su ½inç zencefil kökü, rendelenmiş Suyu kaynatın, ardından
zencefili ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse
tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Akş amdan Kalma Difüzörü

Machine Translated by Google

Bu yatış tırıcı, iyileş tirici yağ ları havaya atmak, hem fiziksel hem de zihinsel bir akş amdan kalma ile iliş kili o korkunç duyguları azaltmak için en iyi seçeneğ iniz olabilir. Bu yağ ların uzun zamandır ertesi sabaha yardımcı olduğ u bilinmektedir.

5 damla ardıç yağ ı

5 damla sandal ağ acı

yağ ı 5 damla greyfurt yağ ı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğ iniz gibi çalış tırın.

evde çare: Akş amdan Kalma Suyu Çözümü

Bu meyve suyundaki tüm bileş enler size enerji vermek, mide bulantısını gidermek, baş ağ rısını hafifletmek ve sizi normale döndürmek için birlikte iyi çalış ır. 1 su

bardağ ı portakal suyu 1 elma, özlü

1 muz

½ fincan

buz 1 tutam

tuz ½ inç zencefil kökü

Tüm malzemeleri bir blender veya meyve sıkacağ ı içinde birleş tirin. Karış ım. boyunca iç gün. Kalanı yirmi dört saate kadar buzdolabında saklayın.

Machine Translated by Google

Baş ağ rısı

Gökyüzündeki yıldızlar ne kadar çoksa baş ağ rısının o kadar çok nedeni vardır. Ağ rı kronik veya kalıcı ise tıbbi yardım alın. Stres, fazla çalış ma, endiş e, kaygı, hastalık, alerjiler, yiyecekler, kalıtım ve bir dizi neden baş ağ rısına neden olabilir. Dünyadaki her kültürden insanlar, dünyanın tadını yeniden çıkarabilmeniz için bu dayanılmaz acıyı sona erdirmeye yardımcı olacak çözümler geliş tirdi.

ayurveda: Baş Ağ rısı Tedavileri

Birincil olarak hangi doshaya sahip olduğ unuzu öğ renmek, herkes için çok iyi bir egzersizdir. Hangisinin birincil olduğ unu belirlemek için 6. sayfadaki doshaların açıklamasını okuyun . Her dosha için farklı baş ağ rısı ilaçları vardır. Aş ağ ıdaki çözümler üç dosha türünün tümü içindir: vata, pitta ve kapha.

- Et pedini birinci ve ikinci ayak parmakları arasında üç ila beş dakika sıkın. Bu, baş ağ rısı ağ rısını hafifletmek için dünya çapında uygulanan iyi bilinen bir akupresür tekniğ idir.
- Her gün hayatınıza bir çeş it stres giderici tekniğ i dahil etmeye çalış ın. Stresi azaltmanın bugün dünyadaki baş ağ rılarının yüzde 50'sini tamamen azaltabileceğ i gösterilmiş tir.
- Su iç.
- Her gece yeterince uyuduğ unuzdan emin olun. Lavanta difüzörü çalış tırmak veya dinlendirici bir zihin çerçevesine sahip olmak için yumuş ak müzik çalmak gibi yatmadan önce bazı ritüeller yapın.
- Meditasyon ve duayı hayatınıza dahil etmek stresinizi çok azaltacaktır. Meditasyon bize her türün üstesinden gelebileceğ imizi öğ retir

Machine Translated by Google

acının. Dua bizi acı zamanlarında güvenebileceğimiz daha yüksek bir güce bağlar.

- Hangi birincil dosha olduğunuzu keşfettikten sonra, diyetiniz sağlığınızı güçlü bir şekilde etkileyebileceğinden, birincil doshanızı dengelemek için en iyi olan diyeti yemeye çalışın. Yalnızca her bir dosha türünün neye ihtiyacı olduğuna odaklanan tonlarca iyi kitap ve web sitesi var.
- Bir parça zencefil kökü çiğnemek veya zencefil çayı içmek başağrılarını önemli ölçüde azaltır.

bitki: Baş Ağrısı Banyo Poşeti

Lavanta ve nane, bu bitkilerde bulunan anestezik ve vazodilatör özellikleri nedeniyle başağrılarını azalttığı veya tamamen ortadan kaldırdığı uzun zamandır bilinmektedir. Bu banyo rahatlatıcı, iyileştirici ve cennet gibi kokar.

¼ fincan lavanta çiçeği ¼

fincan nane yaprağı 1 keten

veya tülbent kare 1 fit şerit veya

ip Otları malzemenin ortasına

yerleştirin ve bir cep oluşturacak şekilde kenarları yukarı çekin. Bir ip veya şerit kullanarak, malzemenin kenarlarını birbirine bağlayın ve bir ucunda bir bitki topu oluşturun. Su akarken bunun küvette yüzmesine izin verin. Bitkisel yağlar hücrelerinize yapışacak ve aromalar duyularınıza nüfuz ederek başağrısını azaltacaktır. Banyo tamamlandığında bitkileri atın.

uçucu yağ : Baş Ağrısı Ovmak

Analjezik, anestezik, antispazmodik ve antienflamatuar özellikler ağrınızı hafifletmeye çalıştığından, bu yağları başınıza uygulamak sakinleştirici, yatıştırıcı bir etkiye sahip olacaktır.

5 damla paçuli yağı

Machine Translated by Google

5 damla cajeput

yağı 5 damla bergamot

yağı 5 damla e

vitamini yağı 1 ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve baskı noktaları, boyun, ayak tabanları, şakaklar ve göğüs gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Grannie'nin Baş Ağrısı Çözümü

Büyükannenize baş ağrınız olduğunu söylerseniz, zaman içinde test edilmiş bu tekniklerden birini kullanarak harekete geçebilir. Bu ritüellerin etkilerinin kan damarlarını açtığı ve zonklayan, donuk ağrının çözülmesine izin verdiği bilimsel olarak kanıtlandığı için, Grannie neden bahsettiğini biliyor.

- Kan damarlarınızın açılmasını ve kanın zonklayan şakaklarınızdan hızla geçmesini sağlayan bileşenlerle dolu oldukları için bademleri ezmeyi deneyin.
- Hareketsiz yatarken başınıza soğuk bir kare keten veya bir bez koyun. Bu artık soğuk olmadığında, çıkarın ve sıcak bir keten parçasıyla değiştirin. Sıcak ve ardından soğuğun etkisi, kan damarlarını daralmaya ve ardından dönüşümlü olarak açmaya zorlar.
- İçebildiğin kadar su iç. Su kanı inceltir ve daha serbest akmasını sağlar.

- Yatmadan önce hindistancevizi yağını ayaklarınıza sürün. Bu, kanı başınızdan uzağa ve ayaklarınıza doğru çekecektir.

Machine Translated by Google

İ ş itme kaybı

İ ş itme kaybı genellikle yaş lı nüfusun geniş bir kesiminde meydana gelir veya hastalık, kalıtım, hastalık, kazalar veya diğ er birçok nedenden kaynaklanır.
İ ş itme kaybı, dünyanın dört bir yanından bu tariflerden bazıları ile bazen azaltılabilir veya hatta tersine çevrilebilir. İ ş itme sorununa tanı koymak için bir uzmana görünmek çoğ u zaman ameliyat, yardımcı cihazlar veya ilaçlar yoluyla basit düzeltmelere yol açabilir. İ ş itme kaybı önemliyse, nasıl devam edileceğ i konusunda profesyonel bir görüş almak zorunludur.

ayurveda: İ ş itme Diyeti

Ayurveda'da iş itme kaybının öncelikle zayıf karaciğ er fonksiyonundan kaynaklandığ ına inanılmaktadır. Karaciğ eri tekrar iyi duruma getirmek, kulakları açmanın ve iş itme yeteneklerini arttırmanın yolu. Diyet, optimal karaciğ er fonksiyonuna sahip olmada büyük rol oynar. Bu Ayurvedik diyet ipuçları, karaciğ er fonksiyonunu iyileş tirmek ve iş itme kaybına son vermek içindir.

- Günde birkaç kez küçük öğ ünler yiyin.
- Bolca su iç.
- Tüm süt ürünlerini ortadan kaldırarak mukusu azaltın.
- Balık, tavuk, fasulye, ceviz, yumurta ve tatlı patates yiyin.
- Soğ uk yiyecekler, soğ uk içecekler veya salatalar yemeyin.

bitki: kulak kaynatma

Bu bitkisel ilaç yüzlerce yıllık. Bu otları içmenin stresi azalttığ ı, böylece özellikle baş a ve kulaklara giden kan akış ını arttırdığ ı bildirilmiş tir.

Machine Translated by Google

½çay kaş ığ ı melisa yaprağ ı ¼ çay
kaş ığ ı biberiye iğ nesi ½çay kaş ığ ı
lavanta çiçeğ i ½çay kaş ığ ı kiş niş
yaprağ ı ½inç zencefil kökü 2 su
bardağ ı su Suyu kaynatın, ardından
otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve
yirmi ila otuz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın. İ ki saat boyunca istenilen sıcaklıkta içilir.

uçucu yağ : Kulak Yağ ı Poultice

Bu uçucu yağ ların kan damarlarını açtığ ı ve kulaklara dolaş ımı arttırdığ ı bilinmektedir. Kanın kulaklardan pompalanmasını sağ lamak ve iş itme yeteneklerini artırmak için bu tarifi bir hafta boyunca her gün deneyin.

6 damla cajeput yağ ı
6 damla çay ağ acı
yağ ı 1 keten kare Yağ
damlalarını ketenin üzerine dökün. İ ş itme kaybı olan kulağ ın karş ı tarafına yatın; tedavi için kulağ ınız yukarı bakmalıdır.
Keteni kulağ ınıza koyun ve on ila yirmi dakika dinlendirin. Gerekirse karş ı kulakta tekrarlayın. Tüm süreci bir hafta boyunca günlük olarak tamamlayın. Yağ ın hiçbirini doğ rudan kulak kanalına almayın.

evde çare: Eski Zaman Tuz Poultice

Dünyanın her yerinde insanlar kulak kanalındaki nemi çekmek ve kulağ ı ısıtmak için tuz lapaları kullandılar. Tuzu asla doğ rudan kulağ a koymayın. Her türlü tuz kullanılabilir, ancak daha büyük olduğ u ve kolayca ıslanmadığ ı veya kumaş tan dökülmediğ i için her zaman koş er tuzu kullanırız.

Machine Translated by Google

2 yemek kaşığı kaşar

tuzu 1 büyük keten kare

Tuzu bezin ortasına koyun. Kenarları yukarı çekin ve ortasından sıkıca bağlayarak bir tuz torbası yapın. Tedavi edilecek kulak yukarı bakacak şekilde yatın. Tuzlu lapayı kulağın üzerine yerleştirin. Yirmi dakika dinlendirin, tuzun kulaktaki nemi çekmesi için zaman tanıyın. İşlemi bir hafta boyunca günde üç defaya kadar tekrarlayın. Tuz torbasını, torbanın dışında nem oluşana kadar, genellikle bir haftaya kadar yeniden kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Mide ekşimesi (Asit Hazımsızlığı)

Mide ekşimesi ve asit hazımsızlığı rahatsız edici, kalıcıdır ve gece gündüz oyalanma eğilimindedir. Mide ekşimesi veya asit hazımsızlığı daha ciddi hastalıkların belirtisi olabilir, bu nedenle profesyonel bir teşhis önerilir.
Tipik mide ekşimesi ve hazımsızlık semptomlarından kurtulmanın binlerce çaresi vardır. Bunlar dünyanın dört bir yanından en sevdiğim tarifler.

ayurveda: Pitta Mide Yanması Azaltıcı

Ayurvedik uygulamalarda pitta dosha dengesizliğinin mide ekşimesi, GÖRH, asit reflüsü ve diğer birçok sindirim rahatsızlığından sorumlu olduğuna inanılır. Aşağıda pideyi azaltmak ve mideyi sağlıklı durumuna geri döndürmek için Ayurvedik ipuçları verilmiştir.

- Yemeklere mümkün olduğunca sık zerdeçal ekleyin. Eklenecek diğer otlar arasında fesleğen, rezene tohumu, kişniş, karanfil ve nane bulunur. Bu otlar ve baharatlar mideyi ve yemek borusunu yatıştırmaya yardımcı olur.
- Mide ekşimesinin başlangıcında bir bardak süt veya hindistan cevizi sütü için.
- Kızartılmış yiyeceklerden, alkolden ve portakal, turşu, sirke ve diğer turunçgiller gibi asitli yiyeceklerden kaçının.
- Sağlıklı bir kahvaltı yapın. Boş mide asitle dolan bir kaptır.
  Mideyi yatıştırdığı ve asidi ittiği için mümkün olduğunda kitchari (mercimek ve pirinç) yiyin.
- Stresten kaçınmaya çalışın. Midedeki asidi azaltmak için meditasyon yapın ve doğada yürüyün.

bitki: Hazımsızlık İnfüzyonu

Machine Translated by Google

Otlar yüzyıllardır mide ekşimesini azaltmak ve yemek borusu, mide ve sindirim sistemine rahatlama sağlamak için kullanılmıştır. Hatmi kökü, fesleğen, Alman papatyası ve meyan kökü gibi şifalı otların yanı sıra aşağıda listelenen şifalı otlar binlerce yıldır mide ekşimesinin giderilmesine yardımcı olmak için kullanılmıştır.

2 yemek kaşığı

angelica 3 yemek kaşığı

nane 3 yemek kaşığı

limon otu 1 litre su Otları

yarım litre suyla bir tencereye koyun. Sıvı yarı yarıya azalana kadar bir saat çok düşük ateşte pişirin. Isıyı kapatın, örtün ve bir ila üç saat arasında dikin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın. Sıvıyı sıkı oturan bir kapağa sahip bir kavanozda saklayın. Bir kaşık dolusu infüzyonu her otuz dakikada bir ila bir saat arasında yudumlayın. Kalanı buzdolabında üç güne kadar saklayın.

uçucu yağ : Mide ekşimesi ve hazımsızlık yatıştırıcı

Esansiyel yağlar, asidi azaltmak, sindirim sistemini yatıştırmak ve mide ekşimesi hastalarına rahatlama getirmek için anti-inflamatuar, antispazmodik, antiemetik ve sindirim iyileştirme özellikleri içerir. 5 damla nane yağı 3 damla

buhur yağı 3 damla kakule yağı 2 damla fesleğen yağı 1 ons taşıyıcı yağ

(jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih) 4

damla e vitamini

yağı Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve göğüs, karın ve boğaz gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını saklayın

Machine Translated by Google

açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Doğal Hazımsızlık Çözümleri

Çalışmalar ve deneyimler, asit reflü, mide ekşimesi ve çok sayıda sindirim sorunu yaşamanın şansını azaltmak için yaşam tarzınıza birkaç basit yöntemin dahil edilebileceğini kanıtlamıştır. Bunlar, aşağıdaki ipuçlarını ve ipuçlarını içerir, ancak bunlarla sınırlı değildir:

- Sol tarafınıza yatın.
- Yemeklerden sonra papatya çayı için.
- Baharatsız, yağsız yiyecekler yiyin. Taze ürünlerin ve önceden ambalajlanmamış gıdaların sağlıklı tüketilmesiyle kilo alımını kontrol edin.
- Her yemekten sonra yürüyüşe çıkın veya hafif egzersiz yapın.

Machine Translated by Google

ısı tükenmesi

Isı bitkinliği sayısız kaynaktan kaynaklanır, ancak esas olarak ısıya veya güneşe uzun süre maruz kalmaktan kaynaklanır. Ölümcül olabileceğinden ve acil tıbbi müdahale gerektirdiğinden, kişinin sıcak çarpması geçirmediğinden emin olun.
Uçucu yağlar, şifalı bitkiler, Ayurveda ve doğal ilaçlar yüzyıllardır ısı bitkinliğinden muzdarip birine yardım etmek için kullanılmıştır.

ayurveda: Harika Soğan Harikası

Ayurvedik uygulayıcılar, ısı bitkinliğinden muzdarip olduklarında bir soğan alırlar. Soğan suyunu doğrudan boyuna ve kulak arkasına sürtebilir veya soğanı fırınlayıp tüketebilirsiniz. Bu soğan ezmesi, Hindistan'da sıcak bitkinliğinin tedavisidir. Soğan ve kimyonun ısıyı çıkardığına inanılıyor.

1 küçük soğan

1 parça folyo ½

çay kaşığı kimyon tohumu, öğütülmüş veya toz

Soğanı soyun ve folyoya sarın. Soğanı, yirmi ila otuz dakika arasında ihale edilene kadar 350 derecede pişirin. Soğanı hafifçe soğutun ve püre haline getirin. Kimyon tohumlarını toz haline getirin veya öğütülmüş kimyon kullanın ve kimyon tozunu soğan püresine karıştırın. Soğuyan macunun dörtte birini kişinin göğsüne, alnına ve kulak arkasına sürün. Yirmi dakika bekletin ve ıslak bir bezle silin. Soğanın geri kalanını sıkı oturan bir kapta kırk sekiz saate kadar saklayın.

İşlemi gerektiği kadar tekrarlayın.

bitki: Beni Soğut Çayı

Machine Translated by Google

Bu otlar, ısıyı azaltmak ve vücuda soğ uma getirmek için yıllardır kullanılmaktadır. 1 çay kaş ığ ı kiş niş 1 çay kaş ığ ı nane yaprağ ı 1 su bardağ ı su Otları kaynayan suyun içine atın. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Hızlı Soğ utma Yağ ı Tahliyesi

Vücut ısısını düş ürmenin en hızlı yollarından biri nane yağ ı sürmektir. Bu ilaç yıllardır kullanılmaktadır. Nane, sıcaklığ ı tekrar kontrol altına almak için çalış an soğ utma maddelerine sahiptir.

2 damla nane yağ ı Nane yağ ını parmak ucunuza koyun ve her bir kulağ ın arkasına birer damla yağ sürün. Alnına soğ uk bir bez koyarak ve kiş inin odasının nefes almasına ve soğ umasına izin vererek takip edin. Uçucu yağ ları mukus zarlarına uygulamayın.

evde çare: Vücut Soğ utma

Birçok ev ilacı, vücuttan ısıyı atmak ve bizi soğ utmak için harikalar yaratır. Sıcakta çok uzun süre kaldığ ınızda, sağ duyulu davranın ve aş ırıya kaçmayın. Mide bulantısı, baş dönmesi veya zayıf hissediyorsanız gölgede oturun. İ ş te, ayaklarınızın üzerinde durmanıza ve çevrenizin keyfini çıkarmaya geri dönmenize yardımcı olacak, uygulaması kolay birkaç çözüm.

- Giysiyi gevş etin ve havanın dolaş masına izin verin.
- Yavaş ça su için ve vücut normale dönene kadar içmeye devam edin. Enerji içecekleri, hindistancevizi suyu ve soğ uk bitki çayları, vücut ısısını normale döndürmek için çalış ır.

Machine Translated by Google

- Güneş ten çıkın ve gölgeye girin. Mümkünse, daha soğuk havayı dolaştırmak için bir fan kullanın.
- Vücut ısısını düşürmek için alnına ve boynun arkasına soğuk bezler yerleştirin.
- Bir kaşık dolusu ½ çay kaşığı bal ile ½ çay kaşığı elma sirkesini karıştırarak yutun. Bunlar, elektrolitleri vücuda geri kazandırmada Gatorade gibi çalışır.
- Soğuk suda banyo yapın. Ilık suya girmeden önce kişinin daha iyi hissettiğinden emin olun. Kişi bilincini kaybediyorsa, banyo yaptırmayın, hemen acile nakledin.

oda.

Machine Translated by Google

Hemoroid

Hemoroid çok ciddi komplikasyonlara, ameliyata ve aylarca güçten düş meye neden olabilir. Ayurveda, ev ilaçları, uçucu yağ lar ve ş ifalı bitkiler, anal bölgedeki damarların ş iş mesini ve iltihaplanmasını azaltmak için terapötik özelliklerle çalış ır. Eczaneler ve eczanelerden önce hemoroid daha doğ al bir ş ekilde tedavi edilirdi. Rahatlamanız için çoğ altmanız için bu eski tariflerden birkaçını topladım.

ayurveda: Cadı Hazel Pedi

Cadı fındığ ı yüzyıllardır hemoroidleri iyileş tirmek için kullanılmış tır. bu Hindistan'da bir numaralı hemoroid tedavisi. Ağ rı kesicidir, serinleticidir ve ayrıca kaş ıntıyı giderir.

1 yemek kaş ığ ı cadı fındığ ı 1 gazlı bez veya keten kare Gazlı bezi veya keten kareyi cadı fındığ ı ile ıslatın. Hemoroid üzerine uygulayın ve iç çamaş ırının içinde bırakın. Rahat olduğ u sürece bırakın.

Gerektiğ inde tekrar uygulayın.

bitki: Rahat Karakafes

Karakafes, hemoroid rahatsızlığ ını hafifletmek için nesiller boyunca kullanılmış tır. Bu ovma yapmak kolaydır ve çoğ u insan üzerinde iyi çalış ır.

1 yemek kaş ığ ı karakafes kökü tozu ½ons taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih) 1 gazlı bez veya keten kare

Machine Translated by Google

Kapaklı küçük bir kapta ot ve taşıyıcı yağı bir çırpma teli ile karıştırın. Gazlı bezi veya keten kareyi bitkisel yağla ıslatın. Hemoroid üzerine uygulayın ve iç çamaşırının içinde bırakın. Rahat olduğu sürece bırakın. Gerektiğinde tekrar uygulayın. Kalanı kırk sekiz saate kadar oda sıcaklığında saklayın.

uçucu yağ : Kaşıntı Giderici Banyo

Bu banyo, hemoroid ile ilişkili iltihabı, kaşıntıyı ve ağrıyı azaltan bileşenler içerir. Bu banyo çok iyi hissettiriyor ve acıların çoğunu hafifletiyor. 8 damla helichrysum yağı 8 damla lavanta yağı 8 damla civanperçemi yağı ¼ fincan cadı fındığı 1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Küveti suyla doldurmaya başladığınızda, uçucu yağları ve cadı fındığını akan suya dökün. Sıcak değil, ılık bir banyo yapın. Çok sıcak su uçucu yağların dağılmasına neden olur. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını engeller. Rahat olduğunuz sürece suda bekletin.

evde çare: Damar Daraltıcı İçecek

Sirke kılcal damarları küçültmek için çalışır, bal bir iltihap önleyicidir ve kırmızı biber hemoroidleri sonlandırmak için çalışır.

½su bardağı
bal ½su bardağı elma
sirkesi 1 su bardağı su 1
acı biber, doğranmış

Machine Translated by Google

Tüm malzemeleri bir cam kavanozda karış tırın ve iyice çalkalayın. Biberi süzün ve atın, sıvıyı ayırın. Her yemekten önce veya sonra, iyi karış tırılmış karış ımdan bir çorba kaş ığ ı alın. Kalanı sıkıca oturan bir kapaklı bir kavanozda buzdolabında saklayın. Üç gün sonra atın. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın veya karış tırın.

Machine Translated by Google

hıçkırık

Hıçkırık can sıkıcı, utanç verici ve binlerce çare üretti. Suçlu diyaframdaki bir tıkanıklıktır. Genellikle tek başına zaman hıçkırıklara son verebilir, ancak işte onlardan kurtulmak için birkaç tarif ve ipucu.

ayurveda: Ayurveda Hıçkırık Yok Edici

Ayurvedik hıçkırık tedavilerinde bu ilaç en sık kullanılan yöntemdir.
Yavaş çalın ve bu hıçkırıklara son verirken dokuların tadını çıkarın.

1 çay kaşığı bal ¼

çay kaşığı öğütülmüş zencefil

Malzemeleri bir kaşıkta karıştırın. Malzemeleri yavaş yavaş için. Yutma ve nefes alma düzeninizdeki değişiklik yemek borusunu gevşetmeli ve bu hıçkırıkları sona erdirmelidir.

bitki: Hıçkırık Çayı

Bu tatlı tadı olan çay, hıçkırıkları sonlandırmak için dünya çapında kullanılmıştır. Bu çayı enfes bir çöle dönüştürmek için bir tatlandırıcı ekleyin! 1 su bardağı su 1 çay kaşığı

öğütülmüş kakule tohumu Suyu kaynatın, ardından tohumları ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve dik

altı dakika boyunca. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.

uçucu yağ: Havayı soluyun

Bu difüzör karışımındaki uçucu yağlar, hıçkırıklarınıza son vermek ve boğaz kaslarını gevşetmek için birlikte çalışır.

Machine Translated by Google

5 damla mandalina yağı

3 damla sandal ağacı yağı 3

damla dereotu yağı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğiniz gibi çalıştırın.

evde çare: Hıçkırık Ev İlaçları

Elbette, yaşamınız boyunca çeşitli kültürlerden bu ev ilaçları ve ipuçlarını denemişsinizdir. Bazıları eğlenceli, bazıları şanslı, ama hepsi bir kişi için çalıştı. Aşağıdaki tüm ipuçlarındaki nefes alma düzenindeki, yutkunmadaki ve kas hareketindeki değişiklikler, diyaframı normale döndürmek için çalışır.

- Yavaşça bir kaşık şeker, bal veya fıstık ezmesi yiyin.
- BOO! Kişiyi hıçkırıklarla korkutun. Ani bir korku onları bitirmeli.

- ¼ çay kaşığı acı sosu yavaşça yalayın.
- Bir kaşık sirkenin hıçkırıkları çabucak bitirdiği bildirilmektedir.
- Nefesini tutabildiğin kadar tut. Solunum düzenlerindeki bu değişiklik hile yapmalıdır.
- Bir dakika boyunca bir kağıt torbaya nefes alın.
- Başınızı başaşağı asın. Bu pozisyondayken bir bardak su için.

- Küçük bir pipetle bir bardak su için.
- Küçük bir parça zencefil çiğneyin ve yutun.

Machine Translated by Google

Yüksek kan basıncı

Yüksek tansiyon, atardamarlardaki kan basıncının yükseldiğ i bir durumdur. Doktorunuz aracılığ ıyla kan basıncını düzenlemek için ilaç mevcuttur. Yüksek tansiyon göz ardı edilecek bir ş ey değ ildir. Ciddi komplikasyonlara neden olabilir. Diyet ve egzersiz kan basıncının düzenlenmesinde büyük rol oynar. Profesyonel tıbbi bakım ve tedavi esastır.

Uçucu yağ lar, ş ifalı bitkiler, ev ilaçları ve Ayurveda tedavileri genellikle bir kiş iyi rahatlatabilir ve kan basıncını düş ürmesine yardımcı olabilir. Tedavilerin mevcut ilaçları etkilemeyeceğ inden bir doktor aracılığ ıyla emin olun.

ayurveda: Basınç Düş ürücü

Ayurveda tıbbına göre keten tohumunun kan basıncını düş ürdüğ ü ve diğ er sorunları azalttığ ı bilinmektedir. Bu karış ım, kanın düzgün ş ekilde pompalanmasını sağ lamak için harikalar yaratıyor ve Doğ u'da binlerce yıldır kullanılmaktadır.
yıllar.

1 çay kaş ığ ı öğ ütülmüş keten
tohumu ½fincan hindistan cevizi
suyu Keten tohumunu iyice çiğ neyin ve yutun, ardından hindistan cevizi suyuyla devam edin.
Bu karış ım canlandırıcıdır ve dakikalar içinde kendinizi daha iyi hissetmenizi sağ layacaktır.

bitki: Ş urubu düş ürme

Meyveler, limonlar ve tarçın yüzyıllardır kan basıncını düş ürmek için kullanılmış tır. Her sabah bir çorba kaş ığ ı bu ş urup gün boyunca kan basıncını düş ürmeye çalış ır, tadı cennet gibi olur!

2 su bardağ ı su

Machine Translated by Google

3 yemek kaş ığ ı yaban
mersini 3 yemek kaş ığ ı
mürver ½çay kaş ığ ı tarçın
½su bardağ ı bal 1 çay
kaş ığ ı limon suyu Bir

tencereye su dökün ve kaynatın. Çilekleri ekleyin ve ısıyı en aza indirin. Suyun neredeyse yarısı bitene kadar örtün ve ısıtın. Ateş ten alın; kapalı ve bir saat dik bırakın. Süzün, ardından sıvı hala sıcakken tarçın, bal ve limon suyunu ekleyin ve karış tırın. İ stenilen kalınlığ a ulaş ana kadar daha fazla bal ekleyin. Soğ utun ve ş iş eye yerleş tirin. Buzdolabında bir haftaya kadar saklayın.

uçucu yağ : Anksiyete Tozu

Kaygı, korku ve stresten kurtulmak, kan basıncını düş ürmenin en iyi yollarından biridir. Bu toz, kan basıncını düş ürdüğ ü bilimsel olarak kanıtlanmış uçucu yağ lar içerir. Bu karış ım, endiş e ve stres olmadan hızlı bir ş ekilde uykuya dalmanızı sağ layacaktır. 5 damla fransız lavanta yağ ı 8 damla buhur yağ ı 3 damla çin

tarçını yağ ı 5 damla e vitamini yağ ı 1 su bardağ ı mısır niş astası Malzemeleri

bir kavanoza koyun ve iyice karış tırın. Kapağ a dikkatlice delikler açın ve malzemeleri gerektiğ i gibi yastık kılıflarına veya çarş afların altına dağ ıtmak için bunu bir çalkalayıcı olarak kullanın. Kullanılmadığ ı zaman tozun dökülmesini önlemek için bir parça plastik sargı alabilir ve kavanozun üzerine ve kapağ ın altına yerleş tirebilirsiniz. Etiketleyin ve serin, karanlık ve kuru bir alanda üç aya kadar saklayın.

Machine Translated by Google

evde çare: Günlük Basınçlı Salata

Yüksek tansiyonu olan herkes diyetlerini çok yakından izlemelidir. Bu tarif lezzetlidir ve tansiyonu düş üren otlar, sebzeler ve malzemelerle doludur. Bunu, özellikle çok stresli günlerde haftada birkaç kez yemeye çalış ın. 2 su bardağ ı ıspanak yaprağ ı ½ su bardağ ı küp doğ ranmış kavun 2 yemek kaş ığ ı taze fesleğ en yaprağ ı 2 yemek kaş ığ ı taze çilek 2 yemek kaş ığ ı zeytinyağ ı ¼ çay kaş ığ ı limon suyu 1 çay kaş ığ ı bal ½ çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak ½ çay kaş ığ ı kıyılmış zencefil Ispanak, kavun, fesleğ en ve meyveleri büyük bir kapta karış tırın. tas. Küçük bir kapta yağ , limon, bal, sarımsak ve zencefili iyice karış ana kadar karış tırın. Sosu salatanın üzerine dökün ve hafifçe karış tırın. Kalanı buzdolabında yirmi dört saate kadar saklayın.

Machine Translated by Google

kurdeş en

Kurdeş en, ciltte kırmızı lekelere neden olan alerjik bir reaksiyondur. İ nsanlar, bu reaksiyona neyin neden olduğ unu bilmeden tekrar tekrar kurdeş en alabilirler.
Bunu ele almanın en iyi yolu, her tepki verdiğ inizde yediğ iniz veya kullandığ ınız her ş eyi vücudunuza yazmaktır. Cevabı kendiniz bulmakta sorun yaş ıyorsanız, kovanlarınızla ilgili günlükleri bir teş his uzmanına götürün. Ayurveda, ş ifalı otlar, uçucu yağ lar ve ev ilaçları, kovanlardan kurtulmak için bol miktarda bulunur.

ayurveda: Kovan Yapış tır

Ayurvedik öğ retilerde zerdeçal oldukça küçük bir mucizedir. Bu iltihap önleyici ve sikatrisant yüklü bileş en, kaş ıntıyı, ş iş meyi ve genel görünümü azaltarak kovanlarınızda harikalar yaratacaktır. 1 yemek kaş ığ ı zerdeçal 2 yemek kaş ığ ı süt ½ çay kaş ığ ı öğ ütülmüş zencefil Malzemeleri iyice karış tırın. Parmaklarınızı kullanarak macunu kovan bölgelerine sürün ve havayla kurumasını bekleyin. Dış arı çıkmanız gerekiyorsa, bölgeye biraz gazlı bez bantlayabilirsiniz. Zerdeçal mobilya ve kıyafetleri lekeleyecektir, bu nedenle eski kıyafetleri kullanın ve mobilyaları korumak için bir çarş af veya havlu üzerine oturun.
Macunun döküldüğ ünü veya artık etkili olmadığ ını hissettiğ inizde ılık suyla durulayın. Gerektiğ inde tekrar uygulayın.

bitki: Kovan Çayı

Bu otlar, kovanlarınızdan kurtulmanızı sağ lamak için içten dış a çalış ır.
Kovanlar gidene kadar günde iki ila üç bardak için.

Machine Translated by Google

1 su bardağı

su 1 çay kaşığı nane

yaprağı 1 çay kaşığı

rendelenmiş zencefil suyu

½limondan Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Gerginlik. Limon suyu ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Kovan Yağı Spreyi

Bu uçucu yağlar, kaşıntıyı kontrol altına almak, şişliği azaltmak ve anında rahatlama sağlamak için birlikte iyi çalışır. Bu yağların anti-inflamatuar, anti-kaşıntı, antialerjik, antibiyotik, analjezik ve büzücü özellikleri kurdeşen için mükemmeldir. 8 damla mür yağı 7 damla buhur yağı 5 damla çay ağacı yağı 5 damla nane yağı 5 damla e vitamini yağı 1 çay kaşığı cadı fındığı

2 ons su

Malzemeleri bir sprey şişesinde birleştirin ve iyice çalkalayın. Kurdeşenle kaplı vücut bölgesine hafifçe püskürtün ve havayla kurumasını bekleyin. Gözlere, ağza, cinsel organlara, açık yaralara veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın. Üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Kovan Banyosu Islatın

Bu yatıştırıcı bileşenler, size anında rahatlama sağlamak için birlikte çalışır. ½su bardağı yulaf ezmesi ¼ su bardağı kabartma tozu

Machine Translated by Google

Banyo suyu aktıktan sonra malzemeleri kare bir bezin içine koyun ve bir top haline getirin. Topu kovandan etkilenen vücut bölgesine sürtün. Küvette yirmi dakika veya su artık rahat olmayana kadar bekletin.

Machine Translated by Google

Hormon Dengesizliği

Doğal hormonlar içeren birçok uçucu yağlar, şifalı bitkiler, Ayurveda uygulamaları ve ev ilaçları vardır.

yapay hormonlar kullanmak. Doğal maddeler kullanan hormon dengeleyici tarifler, zaten çalkantılı bir dönemde çok faydalıdır.

ayurveda: Hormon Kaynatma

Ashwagandha köküne Hindistan'ın ginsengi denir. Güçlü özellikleri size enerji vermenin yanı sıra doğal hormon dengeleme ve genel bir tonik verir. Bu kaynatma, yorgunluk ve zihinsel berraklık düşük olduğunda elinizin altında olması harika.

½inç Ashwagandha kökü,
rendelenmiş 2 su bardağı su 1
çay kaşığı bal Rendelenmiş
kökü kaynar suya ekleyin ve yirmi dakika pişirin. Ocaktan aldıktan sonra on dakika daha sıcak suda bekletin. Süzün, soğutun, bal ekleyin ve gün boyunca için.

bitki: Bitkisel Hormon Salve

Yorgunluğu azaltmak, hormonları dengelemek, aşırı endişeli bir zihni sakinleştirmek ve hayatınıza normallik duygusu getirmek için bu merhemi günlük olarak vücudunuza uygulayın.
Menopoz, bebek sahibi olmak ve yaşam stresleri hormonlarımızın düşmesine veya kontrolden çıkmasına neden olabilir. Bu tarifteki doğal hormon dengeleyiciler ve vücudunuza uygulama kolaylığı, bu merhemi kimyasallara ve ilaçlara ideal bir alternatif tedavi haline getiriyor.

¼ ons kutsal fesleğen yaprağı

Machine Translated by Google

¼ ons ahududu yaprağı
¼ ons nergis çiçekleri
¼ ons st. sarı kantaron
1½ su bardağı taşıyıcı yağı (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)
1–1½ ons balmumu
½ çay kaşığı öğütülmüş zerdeçal 6 damla e vitamini yağı

Otları taşıyıcı yağın içine koyun ve ocakta bir buçuk saat kısık ateşte pişirin. Tülbentten bir cam kaseye süzün ve balmumu ekleyin, balmumu eriyene kadar karıştırın. Zerdeçal ve E vitamini ekleyin ve karıştırın. Karışımdan bir damla tezgahın üzerine dökün. Birkaç saniye soğuduktan sonra parmağınızı damlanın içinden geçirin—çok kalınsa biraz yağ ekleyin; çok ince ise, biraz daha balmumu ekleyin. Tutarlılıktan memnun kaldığınızda, bir kavanoza dökün ve etiketleyin. Cilde uygulamadan önce soğutun. Cilde sürtünerek veya masaj yaparak istenilen bölgeye uygulayınız. Serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

uçucu yağ : Hormon Tuz Banyosu

Bu tuz banyosu, hormonlarınızı dengelemek için gerekli olan esansiyel yağları içerir. Terapötik özellikler sizi sakinleştirmek, vücudunuzu serinletmek, şişkinliği azaltmak ve bir huzur duygusu getirmek için çalışır. Bu kavanozlar çekici, ucuz ve iyileştirici hediyeler yapar! 10 damla hodan yağı 10 damla bergamot yağı 10 damla neroli yağı 2 yemek kaşığı taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)
3 su bardağı tuz (pembe himalaya, deniz, epsom veya tercihiniz)

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Uçucu yağları ve taşıyıcı yağı tuza ekleyin. Uçucu yağ ve tuz kadar karıştırın karışımı iyice karıştırılır. Sıkıca örtün. Karışımı karanlık bir yerde yirmi dört saat bekletin, ardından tekrar karıştırın. Banyo suyunu çalıştırın, ancak yağları mahvedecek kadar sıcak değil. Banyo suyuna yarım bardak banyo tuzu karışımı ekleyin. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını önlemiş olursunuz. Kalanı sıkıca oturan bir cam kavanozda serin ve karanlık bir yerde üç aya kadar saklayın.

evde çare: Günlük Hormon Salatası

Bu salata, hormonları dengelemek için önerilen birçok gıdayı içerir.
Bu yiyecekleri başka tariflerde deneyin ve zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu kendi kontrolünüz altına alın.

1 su bardağı doğranmış

brokoli 1 avokado, doğranmış

1 küçük domates, doğranmış 1

yemek kaşığı ceviz, doğranmış ½ çay

kaşığı keten tohumu veya chia tohumu ½

çay kaşığı hindistancevizi yağı ¼ çay kaşığı

limon suyu

1 çizgi acı sos

Tüm sebzeleri ve tohumları bir kasede birleştirin ve iyice karıştırın. Başka bir kapta hindistancevizi yağı, limon suyu ve acı sosu birlikte çırpın. Salataya karıştırın ve tatmak için tuz ve karabiber ekleyin. Kraker, peynir veya sebze çubukları ile yiyin.

Machine Translated by Google

Sıcak Flaş lar

Bir kadın hayatında belirli bir noktaya ulaş tığ ında, iç sıcaklık düzenleyicileri biraz kontrolden çıkar. Bu, vücutta yoğ un ısı patlamalarına neden olur ve sizi soğ utmak için çok az ş ey yapılabilir. Gece terlemeleri, sıcak basmaları ve ruh hali değ iş imleri bu döngünün normal bir parçasıdır. Ayurvedik tedaviler, bitkisel tedaviler ve esansiyel yağ ların ve bitkilerin kullanımı dahil olmak üzere doğ al iyileş tirici ilaçların tümü, sıcak basmaları azaltmamıza ve vücut ısısını düzenlememize yardımcı olabilir.

ayurveda: Ayurveda Soğ utma Masajı

Saç derisi masajı, uyguladığ ınız bitki veya tedaviye bağ lı olarak vücudu soğ utmanın veya ısıtmanın en hızlı yollarından biridir. Brahmi, soğ utma özellikleriyle ünlüdür. Bu masaj, vücudu birkaç saat soğ utmak için harikadır. Saçınıza değ il, esas olarak saç derinize almaya çalış ın.

1 çay kaş ığ ı brahmi

yağ ı Parmak uçlarınızı yağ a batırın ve kafa derisine nazikçe masaj yapın. Bu yağ aynı zamanda saç kreminizde de kullanılabilir ancak her kullanımdan önce ş iş eyi çok iyi sallamanız gerekecektir. Yağ saç derinize bulaş tığ ında, yağ malzemeyi lekeleyeceğ inden yastık kılıfınızda koruyucu bir örtü kullandığ ınızdan emin olun. Sabah, saçı her zamanki gibi yıkayın ve durulayın.

bitki: Sıcak Flaş Tentür

Bu tentürün serinletici, ısı giderici etkileri binlerce yıldır sıcak basmalarından muzdarip kadınlar tarafından kullanılmaktadır. Sıcak bir flaş ın geldiğ ini hissettiğ inizde, onu durdurmak için bir bardak meyve suyuna bir çay kaş ığ ı alın.

½su bardağ ı kuş burnu

Machine Translated by Google

½fincan st. John's wort

1 pint yüksek dayanıklı

votka Bitkileri yarısı kuru otlarla veya üçte ikisi taze otlarla dolana kadar bir bira bardağ ına koyun ve kavanozun tepesinden yaklaş ık bir inç uzakta yüksek dayanıklı bir votka ile kaplayın. Sıkıca kapatın ve serin ve karanlık bir yere koyun. İ ki hafta boyunca her gün kuvvetlice çalkalayın, ardından bir ay boyunca sallamadan kurumasını bekleyin. Süzün, ş iş eleyin ve üzerine boş alttığ ınız tarihi ekleyerek etiketleyin (bitkiyi süzün). Çay, su veya diğ er sıvılarda yarım ila bir damlalık kullanın. Tadı çok güçlü olsa da, doğ rudan alabilirsiniz. Alkolle yapılan tentürler, serin ve karanlık bir yerde saklanırsa üç yıla kadar dayanır.

uçucu yağ : Sıcak Flaş Sprey

Nane doğ al olarak soğ utur. Bu sprey, aş ırı derecede ısınmış bir vücut için çok rahatlatıcıdır. Vücudunuzu anında soğ utmak için yüzünüze, göğ sünüze ve havaya püskürtün. Baş ucumda bundan küçük bir ş iş e bulundurmayı seviyorum. Gecenin bir yarısı sıcak bir flaş beni uyandırdığ ında, sadece örtüleri atıyorum ve vücuduma bu yükseklikten bir veya iki sprey sıkıyorum. Sis vücuduma yerleş iyor ve hava kuruduğ unda, sıcak basmam gitti.

20 damla nane yağ ı 1

çay kaş ığ ı cadı fındığ ı

1 ons su

Tüm malzemeleri koyu renkli bir sprey ş iş esine ekleyin. Ş iş eyi sallayın ve sıcak basma sırasında istenen alana püskürtün. Açık yaralara, cinsel organlara, gözlere veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın. Malzemeleri birleş tirmek için her kullanımdan önce iyice çalkalayın.

evde çare: Sıcak Basması için Evde Çözümler

Sıcak basmalarla nasıl baş a çıkılacağ ı konusunda çağ lar boyunca anneden kıza aktarılan birçok çare olmuş tur. Bu ipuçlarından birkaçını deneyin

Machine Translated by Google

Bu sadece vücudun ısıyı dağ ıtmak için hassas bir ş ekilde ayarlanmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel bir sağ lık da getirir.

- Nemli kalın. Gün boyunca bol su için ve geceleri baş ucunuzda bir bardak bulundurun.

- Sigara içmeyin.
- Dengeli, az yağ lı, yüksek lifli bir diyet uygulayın. Bol sebze yemeye çalış ın.

- Pamuklu çarş aflarda uyuyun. Sentetik karış ımlar terlemeye ve sıcak basmalara neden olma eğ ilimindedir.
- Pamuklu iç çamaş ırı ve pijama giyin (belki ipek kadar seksi değ il ama çok daha serinletici).

- Günlük egzersiz. Yüksek yoğ unluklu orta ş iddette patlamalar, ardından yatış tırıcı esnemeler, sıcak basmaları azaltmada en iyi sonucu veriyor gibi görünüyor.
- Kafein yok, baharatlı yiyecek yok ve ş eker veya alkol yok.
- Sadece beş dakikanız olsa bile her gün meditasyon yapın. Derin nefes almak ve hoş düş ünceler düş ünmek stresi azaltmada harikalar yaratabilir. Stres, sıcak basmaları için bir mancınıktır.

- İ çinde limon bulunan su için. Limon çok detoksifiye edicidir ve vücudumuzda her gün toplanabilen binlerce zehirden kurtulmanıza yardımcı olur.

- Klima veya vantilatör ile uyuyun. Etrafınızdaki odayı soğ utmak, içinizin de soğ umasına yardımcı olacaktır.
- Güneş ten uzak durun ve mümkün olduğ unca gölgede kalın. Güneş , sıcak basmaları hızlı bir ş ekilde ortaya çıkarır. Açık havada olmak genel sağ lığ ınız için çok önemlidir, bu nedenle gölgeli alanlarda yürümeye çalış ın.
- Mümkün olduğ unca bol giysiler giyin. Hafif keten ve pamuklu giysiler, havanın sizinle kıyafetleriniz arasında dolaş masına yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Bağ ışıklık Yetmezliği Bozukluğu

Bağ ışıklık eksikliğine sahip olmak sizi dünyadaki her hastalığa karşı açar.
Bağ ışıklık sistemimiz, vücudumuzu işgal ederken her gün virüsler, bakteriler ve hastalıklarla savaşan bir grup minik asker gibidir. Bağ ışıklık ordumuzu oluşturmak, sağlık için çok önemlidir. Hastalık, kalıtım, diyet, çevresel faktörler ve yaşam koşullarının tümü bağ ışıklığımızı etkiler ve immün yetmezlik bozukluğuna neden olabilir. Bu tarifler, bizi çevreleyen küçük hastalık taşıyıcılarına karşı savaşmamıza yardımcı olmak için uzun süredir kullanılmaktadır. Biraz deneyin ve daha sağlıklı ve mutlu bir yaşamınız olup olmadığını görün.

ayurveda: Bağ ışıklık İpuçları

Binlerce yıldır insanlar bağ ışıklık sistemlerini güçlendirmek için aşağıdaki uygulamaları kullandılar ve bilimsel kanıtlar işe yaradığını gösteriyor. Sağlığınıza ihtiyacınız olan avantajı sağlamak için bu Ayurvedik ilaçları günlük yaşamınıza dahil etmeye çalışın.

- Alternatif burun deliği solunumu. Yerde bağdaş kurup otururken, sol başparmağınızla sol burun deliğinizi kapatırken sağ burun deliğinizden beş nefes alın. Ardından sağ başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatarak beş nefes boyunca sol burun deliğinizden nefes alın.
  Bu huzurlu, iyileştirici ritüele günde iki kez beş dakika devam edin.
- Zerdeçal, ekleyebildiğiniz kadar çok öğüne eklenmesi gereken vitamin açısından zengin, antioksidan yüklü bir baharattır.
- Her gün bir dizi yavaş, esneme yoga hareketini tamamlamanın, bağ ışıklık sistemini güçlendirdiği ve uygulayıcılar arasında hastalık vakalarını azalttığı kanıtlanmıştır.

Machine Translated by Google

- Günde beş dakika meditasyon yapmayı deneyin ve günde yirmi dakikaya kadar çalış ın. Huzurlu, sessiz bir yerde oturun ve bırakın zihninizin gideceğ i yere gitmesine izin verin. Nefesinize konsantre olun, yavaş ça içeri ve dış arı. Hiçbir ş eyi zorlama; sadece aklını bırak. Meditasyon milyonlarca insanın sağ lığ ını iyileş tirdi.

bitki: Bağ ış ıklık Çayı

Bu otlar, vücuda istilacılarla savaş an antioksidanlardır ve bağ ış ıklık sistemimizi güçlendirebilirler.

1 su bardağ ı

su 1 tatlı kaş ığ ı ekinezya çiçeğ i 1

tatlı kaş ığ ı rendelenmiş zencefil

1 tatlı kaş ığ ı papatya çiçeğ i 1 tatlı

kaş ığ ı bal (isteğ e bağ lı)

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Otları süzün ve kompostlayın veya atın. İ stenirse, bal veya tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bağ ış ıklık sistemini mükemmel çalış ır durumda tutmak için haftada iki veya üç bardak için.

uçucu yağ : Bağ ış ıklık Difüzörü

Bu uçucu yağ lar bağ ış ıklık artırıcı özelliklerle doludur. Bu difüzörü doldurun ve evinizdeki veya ofisinizdeki herkese mikrop ve bakterilere karş ı savaş ma ş ansı verin. 5 damla buhur yağ ı 5 damla greyfurt yağ ı 4 damla çay ağ acı yağ ı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğ iniz gibi çalış tırın.

Machine Translated by Google

evde çare: Bağ ış ıklık Oluş turucu

Bu sağ duyulu ilaçlar vücuttaki toksinlerden kurtulmaya, bağ ış ıklığ ı güçlendirmeye, tükenmiş vitamin ve mineralleri geri kazanmaya ve bir kiş iye daha sağ lıklı bir yaş am tarzına sahip olmanın faydalarını sağ lamaya çalış ır. Bu ipuçlarının mümkün olduğ unca çoğ u günlük olarak uygulanmalıdır.

- Derin doku masajı sadece harika hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda derinde gömülü toksinlerin vücuttan atılmasını sağ lar, bir sakinlik hissi verir ve bedeni ve zihni her türlü endiş eden arındırır.
- Ellerinizi yıkayın. Bu anaokulu uygulaması bir nedenden dolayı geliş tirildi. Elleriniz sürekli olarak size ve baş kalarına hastalık bulaş tırıyorsa, vücudunuz sabun ve suyla yok edilebilecek bir ş eyle savaş mak için tüm bağ ış ıklık kaynaklarınızı kullanacaktır.
- Turunçgiller, portakal sebzeleri, yeş il yapraklı sebzeler, keten tohumu, chia tohumları, sarımsak, soğ an, hafif piş miş yemekler ve kızılcık suyu tüketin. Yeş il çay, papatya çayı, ginseng çayı, ekinezya çayı ve zencefil çayı gibi bitki çaylarını günlük beslenmenize ekleyin.
- Sindirim sisteminizin iyileş mesine ve bakterilerle gerektiğ i gibi savaş masına yardımcı olmak için günlük bir probiyotik alın.
- Bağ ış ıklık sistemi oluş turmaya yardımcı olan en iyi vitaminler A vitamini, B6 vitamini, E vitamini ve çinkodur.
- Mümkünse alkol, kırmızı et, ş eker ve ağ ır, fazla piş miş yemeklerden kaçının.

- Günlük bol bol egzersiz yapın. Doğ ada yürü. Yüzün veya yoga, kardiyo veya nefes alıp vermenize ve oksijenden en iyi ş ekilde yararlanmanıza yardımcı olan herhangi bir egzersiz türü yapın.

Machine Translated by Google

impetigo

Impetigo, bir kiş iden diğ erine yayılan bakterilerin neden olduğ u cildin oldukça bulaş ıcı bir enfeksiyonudur. İ yi iyileş meyen ciltte kırmızı kabarık yaralara neden olur. Binlerce yıldır antibakteriyel özelliklere sahip ş ifalı otlar, ilaçlar ve uçucu yağ lar, baş ta çocuklar olmak üzere insanları bu acı verici ve yara izi bırakan durumdan kurtarmak için kullanılmış tır. Doktorunuz, enfeksiyonu iyileş tirmede de çok etkili olan ilaçlar reçete edebilir.

ayurveda: Impetigo Yağ ı

Bu asırlık Ayurveda tarifi, iyileş meyi teş vik etmek ve bakterileri öldürmek için antibakteriyel özelliklerle yüklüdür. Sarımsak, dünyadaki en güçlü antibakteriyel ajanlardan biridir. Bu yağ ile dönüş ümlü olarak antibiyotik krem kullanın.

1 yemek kaş ığ ı susam
yağ ı 1 diş sarımsak,
kıyılmış ¼ çay kaş ığ ı zerdeçal
tozu Yağ ı küçük bir tavada kızdırın. Kıyılmış sarımsak ekleyin ve iki ila üç dakika kısık ateş te piş irin. Isıdan çıkarın ve yağ ı dikkatlice süzün.
Sarımsağ ı atın. Zerdeçal tozunu ekleyin ve karış tırın. Soğ uduktan sonra yaraya uygulayın. Gazlı bezle örtün. Birkaç saat veya gece boyunca bekletin.
Kalanı kapaklı bir kapta oda sıcaklığ ında yirmi dört saate kadar saklayın. Günde iki ila üç kez uygulayın.

bitki: Impetigo Bitkisel Macun

Bu kolay bitkisel ilaç çoğ u durumda çok etkilidir. Goldenseal'in günde birkaç kez uygulanan antibakteriyel özellikleri, bakteriyel enfeksiyonlarla mücadelede harikalar yaratır.

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı altın mühür tozu

1-2 çay kaşığı su Malzemeleri

bir macun haline getirin. Etkilenen bölgeye uygulayın ve gazlı bezle örtün. Gece boyunca veya birkaç saat bekletin. Yara kabuklanana ve kuru görünene kadar tekrar uygulayın. Malzemelerin geri kalanını kapalı bir kapta saklayın ve yirmi dört saat içinde kullanın.

uçucu yağ : Impetigo Gazlı Bez

Bu ilaç, enfeksiyonu sonlandırmak ve anında rahatlama sağlamak için güçlü antibakteriyel bileşenler içerir.

2 damla çay ağacı

yağı 2 damla helichrysum

yağı 2 damla mür yağı

¼ çay kaşığı taşıyıcı yağı (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Bir parça gazlı beze yağ karışımı uygulayın. Gazlı bezi impetigo bölgesine sabitleyin. Birkaç saat veya gece boyunca bekletin. Kalan karışımı örtün ve kırk sekiz saat içinde kullanın. Oda sıcaklığında saklayın.

evde çare: Sirke Yıkama Çözümü

Bu eski ev ilacı, antibakteriyel ajan olarak sirke kullanır.
İmpetigonun çok bulaşıcı olduğunu ve bu durumu tedavi ederken dikkatli olunması gerektiğini unutmayın. Tüm giysiler, havlular vb. genel çamaşırlardan ayrı olarak yıkanmalıdır. Yarayı her zaman temiz tutun.

2 yemek kaşığı beyaz sirke 2

su bardağı su Malzemeleri bir

kapta birleştirin. Yıkamayı temiz yaraya uygulamak için bir bez veya pamuk top kullanın. Hafif gazlı bez veya keten ile örtün. prosedürü tekrarlayın

Machine Translated by Google

yara kabuklanana ve kuru görünene kadar günde birkaç kez. Kalanı oda sıcaklığında saklayın ve kırk sekiz saat içinde kullanın.

Machine Translated by Google

enfeksiyon

Enfeksiyonlar tedavi edilmezse ölümcül olabilir. Küçük enfeksiyonlar ev ilaçları ile kolayca tedavi edilebilir, ancak ateş e, yorgunluğ a veya bir dizi baş ka belirtiye neden olan enfeksiyonlar tıp uzmanları tarafından tedavi edilmelidir. Küçük bir enfeksiyonunuz varsa, dünyanın dört bir yanından bu enfeksiyonla mücadele tedavilerinden bazılarını deneyin. Enfeksiyon yayılırsa, ateş e neden olursa veya ağ rılıysa tıbbi yardım alın.

ayurveda: Güneş e Bakma

Bu tedaviyi büyüleyici buluyorum. NASA, bilim adamları ve dünyanın her yerinden uygulayıcılar bu fenomeni inceliyor ve güneş e bakmanın vücut üzerindeki faydalı etkileri üzerine çok sayıda araş tırma yapıldı.
Enfeksiyon vakalarının güneş e bakarak birçok kez iyileş tiğ i kesin olarak belgelenmiş tir.

Çıplak ayakla ve güneş e bakmak için doğ rudan dünyaya bağ lı olmalıdır. Rahatça oturun ve rahat giysiler giyin. Zaman çok önemlidir. Gün doğ umu veya gün batımından sonraki otuz dakika içinde olmalıdır. Günün herhangi bir saatinde güneş e bakmak, optik sinirlere ve retinalara zarar verir. Gün doğ umunda veya gün batımında, güneş in önünde oturun ve ilahi söylerken, dua ederken, meditasyon yaparken veya hoş düş üncelerden baş ka hiçbir ş ey düş ünmeden güneş e bakın. İ lk gün on veya yirmi saniye ile baş layın. Güneş e otuz dakika bakana kadar günde on veya yirmi saniye artırın. Bu aş amaya ulaş mak birkaç ay alacaktır. Güneş in insanoğ lunun bildiğ i en güçlü iyileş tirici ajanlardan biri olduğ u söylenir.

bitki: Solunum Enfeksiyonu Ş urubu

Machine Translated by Google

Mürver, güçlü antibakteriyel ve anti-enfektif özelliklere sahiptir. Bu tarif, nesiller boyu solunum, baş ve boğaz enfeksiyonu olan insanlara rahatlık ve kolaylık sağlamak için kullanılmıştır.

1 su bardağı

mürver 3 su

bardağı su 4 yemek kaşığı

limon suyu 3 yemek kaşığı

bal Suyu kaynatın. Mürverleri ekleyin ve ısıyı en aza indirin. Suyun neredeyse yarısı bitene kadar örtün ve ısıtın. Ateşten alın, kapalı bırakın ve bir saat demleyin. Sıvıyı süzün ve sıvı hala sıcakken limon suyu ve bal ekleyin; karıştırmak. İstenilen kalınlığa ulaşana kadar bal ekleyebilirsiniz. Soğutun ve şişeye yerleştirin. Standart dozaj, yetişkinler için bir yemek kaşığı ve gerektiğinde çocuklar için bir çay kaşığıdır. Buzdolabında bir aya kadar saklayın.

uçucu yağ : Enfeksiyon Yağı Ayak Ovma

Ayak tabanları, vücuttaki her hücreye uçucu yağların en hızlı taşıyıcılarıdır. Vücudun içinde bir enfeksiyondan muzdarip olduğunuzda, bu ayak ovucuyu kullanmayı deneyin ve anti-enfektif özellikleri ihtiyaç duyulan yere hızla ulaştıracaksınız. 10 damla çay ağacı yağı 10 damla kekik yağı 1 ons taşıyıcı yağ

(jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih) 4

damla e vitamini yağı

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve hafifçe ayak tabanlarına uygulayın. Uygulamadan sonra ayaklarınız yukarıda on beş dakika oturarak veya terlik giyerek kaymayı ve kendinize zarar vermeyi önleyin. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiği kadar tekrarlayın, genellikle iki ila üç kez

Machine Translated by Google

günlük. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Enfeksiyon Tedavileri

Antibiyotikler ve eczaneler ortaya çıkmadan çok önce, insanlar türlerin hayatta kalabilmesi için enfeksiyonlarla savaşmanın yollarını bulmak zorundaydı. Hayatımız boyunca birçok küçük deri, akciğer, mide vb. enfeksiyonlarımız olur. Bir dahaki sefere küçük bir enfeksiyonunuz olduğunda bu tekniklerden bazılarını kullanın.

- Suyu haşlanacak kadar sıcak yapmayın, ancak düzenli bir sıcak duştan çıkan buhar, ciğerlerinizi enfeksiyonlara karşı korumaya yardımcı olabilir.
- Biraz elma sirkesi ile bir bardak su için. Sirkedeki antibiyotik ve anti-enfektif özellikler bu enfeksiyonun iyileşmesine yardımcı olacaktır.
- Vücudunuz çok fazla enerji savaşan enfeksiyon kullanır. Yeterli dinlenme ve uyku vücudunuzun enerjinizi savaş için kullanmasını sağlayacaktır.
- Meyve suları ve su için ve sağlıklı bir sebze ve meyve diyeti yapın. Enfeksiyon zamanlarında ağır, baharatlı, zengin yiyecekler yemeyin.
- Bol bitki çayı tüketin. Otlar, güçlü enfeksiyonla mücadele özellikleri içerir. Mikropların detoksuna yardımcı olmak için limon ekleyin.
- Bol miktarda C vitamini alın ve portakal suyu ve diğer narenciye içeceklerini için.
- Güzel bir günse dışarıda dinlenin. Doğa, stresimizi azaltarak ve bağışıklık sistemimizin diğer savaşlarla savaşmasına izin vererek enfeksiyona karşı en sağlıklı savunmamızı gerçekleştirmemize yardımcı olmada önemli bir rol oynar.
- Zencefil, zerdeçal ve sarımsakları mümkün olduğunca yemeklerde, içeceklerde, kümes hayvanlarında ve diğer yollarda tüketin. Bu gıdalar dünyadaki en güçlü antibiyotiklerden bazılarına sahiptir.

Machine Translated by Google

Enflamasyon

Enflamasyon birçok nedenden dolayı birçok biçimde gelir. Kızarıklık, şişme ve ağrı vücudumuzun içinde veya dışında alevlenebilir. İnsanlar, tarih boyunca iltihabı azaltmak için şifalı otlar, yağlar, eski yöntemler ve ev ilaçları kullandılar. Enflamasyon enfeksiyonun bir sonucuysa, hemen tıbbi yardım alın.

ayurveda: Zerdeçallı Süt

Bu macun buzdolabında bir hafta saklanabilir. Zerdeçal, dünyadaki en doğal anti-inflamatuar ajanlardan biridir. Bir bardak ılık süte bu macun karışımından istediğiniz sıklıkta bir çay kaşığı ekleyin ve için. Yararları şaşırtıcı: ağrı azalacak, iltihap dağılacak ve kendinizi bir milyon dolar gibi hissedeceksiniz. 4 yemek kaşığı zerdeçal tozu

¼ su bardağı

su Zerdeçal ve suyu kalın bir macun oluşana kadar çırpın. Sıkıca kapatın ve soğutun. Zerdeçallı süt istediğinizde, bir bardak ılık sütün içine bir çay kaşığı macun karıştırın ve iltihap ve ağrı tedavisi için için. Bu, en sevdiğiniz ilaçlardan biri olacak - benim için!

bitki: Söğüt Kabuğu Çayı

Söğüt kabuğu, vücudun içindeki iltihabı tedavi etmek için sonsuza kadar kullanılmıştır. Analjezik özelliği ile ağrıları dindirmek ve eklemlerdeki şişliği azaltmak için bu çayı içebilirsiniz. Limon ve bal aynı zamanda herhangi bir fincan bitki çayına mükemmel anti-inflamatuar ilavelerdir.

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı söğüt

kabuğu 1 su bardağı

kaynar su 1 çay kaşığı

bal ¼ çay kaşığı limon

suyu Söğüt kabuğunu kaynayan suyun içine atın. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve limon ve bal ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : İltihaplı Ovma

Bu uçucu yağ tarifi, ağrı ve şişliği azaltmak için iyi çalışır. Anti-inflamatuar, antispazmodik, anti-enfektif ve antibakteriyel ajanların terapötik özellikleri, size çok ihtiyaç duyduğunuz rahatlamayı sağlamak için birlikte çalışır.

7 damla çay ağacı

yağı 5 damla nane

yağı 5 damla helichrysum

yağı 2 damla Çin tarçını

yağı 4 damla e vitamini

yağı 1 ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve baskı noktaları, boyun, ayak tabanları, şakaklar ve göğüs gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın.
Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Enflamatuar Rölyef

Aşırı efor, artrit veya herhangi bir sayıda şikayet nedeniyle eklemleriniz ve kaslarınız iltihaplandığında, bu eski ev çaresini deneyin. Gerçekten işe yarıyor

Machine Translated by Google

şişmeyi, iltihabı azaltın ve anında rahatlama sağlayın.

İki sıcak su şişesi kullanarak dönüşümlü olarak buzlu su ve sıcak su ile doldurun. Bir havlu veya keten parçası kullanarak malzemeyi iltihaplı bölgeye yayın. Sıcak su şişesini malzemenin üzerine koyun ve ısı hissinin tadını çıkarın. On beş dakika sonra sıcak şişeyi çıkarın ve soğuk şişeyle değiştirin. Nihai inflamatuar rahatlama için bu döngüyü günde iki veya üç kez tamamlayın.

Machine Translated by Google

Böcek Isırıkları ve Sokmaları

Böcek ısırıkları, küçük rahatsızlıklardan kritik acil durumlara kadar değ iş ebilir. Böcek ısırığ ı/sokma alerjisi olan veya belirli böceklerin birden fazla ısırması/sokması olan herkes için tıbbi tedavi aranmalıdır. Günlük ısırıklar/sokmalar için bu tarifler tüm dünyada kullanılmış tır ve bugün hala geçerlidir. Zorlu nefes almanın ardından gelen herhangi bir sokma veya ısırık, 911'i aramayı veya acil servise gitmeyi gerektirir.

ayurveda: Böcek Tedavisi

Hindistan'da ve Ayurveda'nın kadim ş ifasını uygulayan ülkelerde sokulduktan veya ısırıldıktan sonra bal ve limon en iyi tedavilerdir. Bu bileş enlerin anti-inflamatuar ve anti-enfektif özellikleri, her türlü böcek ısırıklarına anında rahatlama ve iyileş me sağ lamak için birlikte çalış ır. ¼ çay kaş ığ ı bal birkaç damla limon suyu Malzemeleri

bir araya getirin ve ısırmak veya sokmak için uygulayın. İ stenirse gazlı bez veya bandajla kapatabilirsiniz. Bütün gün veya gece bırakın.

Gerektiğ inde tekrar uygulayın. Yirmi dört saat sonra kalanları atın.

bitki: fesleğ en ısırığ ı ezmesi

Genelde bütün yaz evin etrafında büyüyen fesleğ en bitkilerim var. Küçük bir çöpçü tarafından sokulduğ umda veya ısırıldığ ımda, sadece bir fesleğ en yaprağ ı alıyorum, eziyorum ve ısırığ ın üzerine sürüyorum. Taze fesleğ eniniz yoksa kuru fesleğ en ile deneyebileceğ iniz bir tarif.

¼ çay kaş ığ ı fesleğ en yaprağ ı

¼ çay kaş ığ ı su

Machine Translated by Google

Fesleğen yapraklarını toz haline getirin. Su ile iyice karıştırarak bir macun oluşturun. Sokmak veya ısırmak için uygulayın. İstenirse gazlı bez veya bandajla kapatabilirsiniz. Kalanı atın.

uçucu yağ : Bite Dabber

Bir ateş karıncasından veya herhangi bir küçük böcek türünden bir sonraki ısırığınızda bunu biraz deneyin. Bu tarif anında rahatlama sağlayacaktır. Çeşitli terapötik özellikler ağrıyı, kaşıntıyı ve şişmeyi azaltmak için çalışır.

3 damla lavanta yağı 3

damla niaouli yağı 3

damla çam yağı 3 damla

e vitamini yağı ½ ons

taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri küçük bir kapta karıştırın. Sıkıca kapanan kapaklı bir şişeye dökün ve parmak uçlarıyla veya pamuklu çubukla uygulayın. Kullanım kolaylığı için, karışımı bir roll-on şişeye koyabilirsiniz. kadar oda sıcaklığında saklayınız.
bir yıl.

Ana Çare: Isırmalar ve Sokmalar

Böcek ısırıkları için pek çok çare var. Bu liste, evinizde kolayca bulunabilen malzemelerle birkaç kolay ev ilaçları sağlar. Bu ipuçlarıyla kaşıntılarınıza, şişliğinize ve tahrişlerinize rahatlama getirin:

- Isırılan yeri muz kabuğuyla ovun.
- Isırığı çiğ soğanla ovalayın.
- Kaşıntı ve ağrıya yardımcı olmak için taze fesleğen yaprağı uygulayın.
- Zerdeçal ezmesi hızlı ve kolay bir çözümdür. Bir macun oluşana kadar biraz zerdeçalı suyla birleştirin ve ısırmaya uygulayın.

Machine Translated by Google

Birçok neden kişinin uyuyamamasına neden olur: endişe, diyet, stres, gürültü ve daha fazlası! Uyku çalışmaları, çeşitli uykusuzluk faktörlerinin kanıtlarını sağlar. Ayrıca, insanların çok ihtiyaç duydukları dinlenme saatlerini elde etmek için kullandıkları dünyanın dört bir yanından binlerce tarif ve ipucu var.

ayurveda: Feng Shui Uyku Uygulaması

Ortadoğu ve Uzakdoğu'da rahat bir yatak ve yastığa sahip olmak kadar odanızın nasıl göründüğü ve her şeyin nereye yerleştirildiği de önemlidir. Yatak odanızı feng shui standartlarına getirmenize ve arzu ettiğiniz iyi bir gece uykusu çekmenize yardımcı olması için bu ipuçlarını kullanın:

- Yatağınız, yatak odasının kapısını görebileceğiniz şekilde yerleştirilmelidir. Yatağınızın da bir tarafı duvara dayalı olmamalı, üç taraftan erişilebilir olmalıdır.

- Yatağın her iki tarafında bir sehpa olması en iyisidir. Masaları sadece barışçıl nesneler süslemelidir.
- Yatmadan önce tüm kapıları kapatın. Odada açık kapı veya açık çekmece olmamalıdır.

- "Eşyalarla" dolu bir oda dinlenmeye elverişli değildir. O çamaşırları kaldır. Orada olması gerekmeyen şeyleri alın ve başka bir yere koyun.

- Mutlu ve rahatlatıcı bir resim seçin. Odaya içkarartıcı şeyler koymayın. Size huzur ve pozitiflik getiren nesneleri odanıza koyun.

- Hava müsait olduğunda pencereleri açın. Temiz hava sadece iyi hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda bizim için çok sağlıklıdır ve uyku sürecine yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

- Duvarları yatış tırıcı nötr renklerle boyayın. Parlak renkler daha çekici veya modern görünse de, yumuş ak, yumuş ak renkler ruha ve ruha rahatlama getirecektir.
- Uç masalardaki yumuş ak aydınlatma, bir baş üstü ampulden çok daha hızlı rahatlama sağ layacaktır.

bitki: Yatma Zamanı Çayı

Bu kadim ilaç, dünyayı dolaş an hemen hemen herkes tarafından kullanılmış tır ve bunun iyi bir nedeni vardır: iş e yarıyor! İ yi bir gece uykusuna dalmak için yeterince rahatlamanız için gece ritüelinizin bir parçası olarak bu çayın tadını çıkarın. 1 çay kaş ığ ı kediotu kökü, doğ ranmış 1 çay kaş ığ ı papatya çiçeğ i 1 su bardağ ı kaynar su

Kaynayan suyun içine otları koyun. Isıdan çıkarın, örtün ve sekiz ila on dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Uykulu Toz

Bu toz karış ımı, tarifte yatış tırıcı indükleyen esansiyel yağ lara sahiptir. Rahatlamak ve bu aromaları solumak, kaygıyı azaltmanıza ve zihninizi ve ruhunuzu huzurlu bir uykuya sokmanıza yardımcı olacaktır.

10 damla st. kantaron yağ ı 10 damla melisa yağ ı 10 damla lavanta yağ ı 5 damla e vitamini yağ ı 1 su bardağ ı mısır niş astası Malzemeleri bir kavanoza koyun ve iyice karış tırın.

Dikkatlice kapağ a delikler açın ve bunu malzemeleri içine dağ ıtmak için bir çalkalayıcı olarak kullanın.

Machine Translated by Google

yastık kılıfları veya gerektiğinde çarşafların altında. Kullanılmadığı zaman tozun dökülmesini önlemek için bir parça plastik sargı alabilir ve kavanozun üzerine ve kapağın altına yerleştirebilirsiniz. Etiketleyin ve serin, karanlık ve kuru bir alanda üç aya kadar saklayın.

evde çare: Doğal Yatmadan Önce Banyo Çözümü

Bu rahatlatıcı, aromatik banyo sizi çuvallamaya hazır hale getirecek. Bu sakinleştirici ve yatıştırıcı paketlenmiş yağlar, sakinleştirici özellikleri nedeniyle dünya çapında kullanılmaktadır. 8 damla yasemin yağı 8 damla buhur yağı 8 damla vetiver yağı 1

yemek kaşığı taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih) 1

yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Küveti suyla doldurmaya başladığınızda, uçucu yağları ve taşıyıcı yağı akan suya dökün. Sıcak değil, ılık bir banyo yapın. Çok sıcak su, uçucu yağların dağılmasına neden olur. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını önlemiş olursunuz.

Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece ıslatın.

Machine Translated by Google

IBS (İ rritabl Bağ ırsak Sendromu)

Bazen IBS olarak sınıflandırılan birçok farklı hastalık vardır.
Özellikle gıdalara karş ı alerjiler, stres gibi IBS teş hisi konulmasında büyük rol oynar.
Diğ er rahatsızlıklar genellikle IBS olarak teş his edilir, bu nedenle doktorunuzla yakın temas halinde olmanız ş arttır. Test ve teş his, tedavinin en hızlı yoludur ve ağ rının temelinde daha ciddi bir ş ey olmadığ ından emin olur. IBS semptomları ve ağ rıları, dünya çapında uygulanan çeş itli yöntemler uygulanarak azaltılabilir.

ayurveda: IBS Önleyici

Ayurvedik tıpta tüm hastalıkların bağ ırsaklardan kaynaklandığ ına inanılır. Sindirim sistemindeki hastalıklara en çok katkıda bulunanlardan biri strestir. Stresi yönetmek, vücudunuz için yapabileceğ iniz en iyi uygulamalardan biri olarak kabul edilir ve meditasyon, stresi yönetmek için belki de en iyi uygulamadır.

Meditasyon yapmak için dış arıda bir verandada rahat bir yerde, evinizde sessiz bir yerde veya telefon ya da TV gibi dikkatiniz dağ ılmadan rahatlayabileceğ iniz ve kendinize konsantre olabileceğ iniz herhangi bir alanda oturun.

Bağ daş kurup rahat oturamıyorsanız bir yastık üzerine oturabilirsiniz. Bacaklarınızı çaprazlayın, sırtınızı düz tutun ve ellerinizi hafifçe dizlerinizin üzerine koyun.

Gözlerinizi kapatın ve zihninizin gideceğ i yere kaymasına izin verin. “Hiçbir ş ey” hakkında düş ünmeye odaklanmayın. Bunun yerine nefesinize konsantre olun. Olumsuz düş ünceler geldiğ inde, onları bir kenara at ve nefes almaya geri dön.

Derin ve sabit nefesler alın ve verin. Akciğ erlerinizi eski havadan temizleyin ve negatifliğ i ve temiz havayı ve pozitifliğ i soluyun.

Bu döngüyü beş dakika boyunca günde iki kez tekrarlayın. Yirmi dakika meditasyon yapabilene kadar her gün bir dakika ekleyin. Bu stres giderici IBS'niz, ruhunuz, ruhunuz ve yaş amınız için harikalar yaratacaktır.

Machine Translated by Google

bitki: IBS Merhem

Bu merhem, IBS'nin ağ rısını sona erdirmek ve bir rahatlık duygusu getirmek için terapötik özellikler sağ lar. Biraz uzun bir yol kat ettiğ inden, idareli kullanın.

½su bardağ ı nane yaprağ ı ½

su bardağ ı papatya çiçeğ i 1

yemek kaş ığ ı rendelenmiş

zencefil 1 su bardağ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercihiniz gibi)

1-2 ons balmumu

5 damla e vitamini yağ ı

Otları, zencefili ve taş ıyıcı yağ ı ısıtın. Fırında çok, çok düş ük ısıda bir ila üç saat (225 ila 300 derece) veya ocakta çok düş ük ısıda piş irin. Gerginlik. Bitkileri kompostlayın veya atın. Bitkisel yağ karış ımına bir buçuk ons balmumu ve E vitamini yağ ı ekleyin, eritin ve karış tırın. Tezgahın üzerine bir damla merhem dökün. Bir dakika bekleyin ve damlanın içinden parmağ ınızı geçirin. Çok kalınsa, daha fazla taş ıyıcı yağ ekleyin; çok inceyse, biraz daha balmumu ekleyin. Çabuk sertleş eceğ i için karış ımı hemen bir kavanoza dökün ve etiketleyin. Soğ uyunca karın veya bel gibi etkilenen bölgelere uygulayın. Serin ve karanlık bir yerde bir yıla kadar saklayın.

uçucu yağ : Sindirim Ağ rısı Salve

Bu tedavi sadece IBS ağ rısını sona erdirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda stres atmanıza yardımcı olabilecek sakinleş tirici yağ lar da içerir. Stresin IBS'ye önemli bir katkıda bulunduğ u bulunmuş tur. İ lk krampları hissetmeye baş ladığ ınızda veya ş iş kinliğ i fark ettiğ inizde bu merhemi kullanın.

3 çay kaş ığ ı üzüm çekirdeğ i

yağ ı 1 çay kaş ığ ı balmumu 4

damla e vitamini yağ ı 3 damla

zencefil yağ ı 3 damla papatya

yağ ı

Machine Translated by Google

3 damla nane yağı Küçük bir

tavada üzüm çekirdeği yağı ve balmumunu eriyene kadar ocakta ısıtın. Tavayı ısıdan dikkatlice çıkarın ve karıştırın. Tezgahın üzerine bir damla erimiş yağ ve ağda dökün ve bir dakika sonra kıvamını kontrol edin. Çok inceyse, daha fazla balmumu ekleyin; çok kalınsa, daha fazla üzüm çekirdeği yağı ekleyin. Isıtılmış karışıma E vitamini ve uçucu yağları ekleyin.

hafifçe çırpın; hemen sertleşmeye başlayacaktır. kaplara dökün.
Soğuduktan sonra karın veya bel bölgesine uygulayın. Mukus zarlarına, gözlere, cinsel organlara veya açık yaralara uygulamayın. Kapları etiketleyin ve bir yıla kadar karanlık, kuru bir alanda saklayın.

evde çare: IBS için Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Profesyoneller, ağrı yönetimi, stres yönetimi ve kendilerini IBS'den kurtarma konusunda onlara yardımcı olmak için birçok IBS hastasıyla birlikte çalışır. Bunlar dünyanın en iyi profesyonellerinden ipuçları. Bunlardan bazılarını günlük yaşam uygulamalarınıza dahil etmeye çalışın.

- Her öğünde bir probiyotik alın. Probiyotikler, bizi zararlı bakterilerden arındırmak ve onun yerine iyi bakterileri yerleştirmek için çalışır.
- Günlük lif dozları, herkes için, özellikle sindirim sistemi sorunları olanlar için sağlıklı bir sindirim sistemini sürdürmek için çok önemlidir.
- Vücudunuz için ihtiyaç duyduğunuz uyku miktarını almak, enerjinizin fırınınızın yakıtınızı yakmasına yardımcı olmaya gitmesini sağlar. Kendinizi uykuda kısaltmayın.

- Her gün daha küçük öğünler yiyin - büyük, ağır öğünler yemeyin. Yağlar, yapay tatlandırıcılar, turpgillerden sebzeler, şeker veya sağlıksız yiyecekler yemeyin.

- Yoganın, IBS'nin sona ermesine yardımcı olmada faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Yoga, vücudumuzu derinlere gömülü toksinlerden arındırır, stresi azaltır ve sindirim sistemimize harika bir egzersiz sağlar.

Machine Translated by Google

- Her türlü egzersiz, özellikle dış arıda yapılırsa, sindirimimizi, stres seviyemizi ve ruh halimizi iyileş tirir.

Machine Translated by Google

Jet lag

Jetlag çok gerçek bir durumdur. Tatildeyken yorgun ve bitkin hissetmek mutsuzdur. Kendinizi yeniden enerjik ve mutlu hissetmek için kullanabileceğiniz birçok ipucu ve tarif var. Bir dahaki sefere hayatınızın o tatiline çıktığınızda bunlardan bazılarını deneyin!

ayurveda: Uçarken Topraklanmış

Ayurveda, vücudun havadayken topraklanmaması nedeniyle jet gecikmesinin ana suçlusunun vata dengesizliği olduğuna inanıyor. Bu tarif, havadayken ve ayrıca o yeni kıtaya indikten sonra topraklanmayı sağlar.

1 yemek kaşığı susam

yağı Uçuşunuz sırasında, havadayken ihtiyacınız olan topraklamayı sağlamak için susam yağını boğazınıza, ellerinize ve ayaklarınıza uygulayın. İndikten sonra tüm vücudunuzu yağla ovun. On dakika bekletin, sonra duş alın.
Jet gecikmesinden muzdarip insanlara sıklıkla eşlik eden o yönelim bozukluğu hissini azaltacaksınız.

bitki: Tonik Çay

Bu çay, vücudunuz sadece uyumak istediğinde ayak uydurmanız için gereken kalkıp gitmesini sağlayacaktır. Gündüz ve gecenin yeni ritmine girmek çok kafa karıştırıcı olabilir. Bu çay, o halsiz zihni uyandırmanıza ve günlük planlarınıza katılmanıza yardımcı olacaktır.

1 su bardağı

su 1 parça ginseng,

doğranmış 1 çay kaşığı nane

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Isıdan çkarın, örtün ve dik altı dakika boyunca. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin.

uçucu yağ : Enerji Banyosu

Kasabaya çkmadan önce bu banyoyu yap ve kimse son on dört saatini bir uçakta sıkış ık geçirdiğ ini bilmeyecek. Bu yağ lar, vücudunuz ve ruhunuz için bir tonik olarak çalış an özellikler içerir.

8 damla buhur yağ ı 8 damla

bergamot yağ ı 8 damla

greyfurt yağ ı 1 yemek

kaş ığ ı taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercih) 1

yemek kaş ığ ı süt (isteğ e bağ lı)

Küveti suyla doldurmaya baş ladığ ınızda, uçucu yağ ları ve taş ıyıcı yağ ı akan suya dökün. Sıcak değ il, ılık bir banyo yapın. Çok sıcak su, uçucu yağ ların dağ ılmasına neden olur. Suya süt eklerseniz yağ ın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapış masını önlemiş olursunuz. Ruhunuzu canlandırmak ve yenilemek için rahat ettiğ iniz sürece ıslatın!

evde çare: Jet Lag Diyeti

Uçuş unuz sırasında ve indikten sonra yirmi dört saat boyunca gündüz proteinden zengin, gece karbonhidrattan zengin beslenmelisiniz. Gün içindeki protein size enerji verecek; Geceleri karbonhidratlar daha kolay uykuya dalmanıza yardımcı olacaktır. Zaman değ iş ikliğ i, jet gecikmesine neden olan büyük bir suçludur ve diyetiniz sizi çok daha hızlı bir ş ekilde geri getirebilir.

Gün: Balık, fıstık ezmesi, tavuk, yumurta ve peynir gibi proteinleri yiyin.

Gece: Makarna, patates ve mısır gibi hayal ettiğ iniz karbonhidratları yiyin.

Gün boyu susuz kalmayı unutmayın.

Machine Translated by Google

Eklem ağ rısı

Aş ırı efor, artrit, hastalık, diyet, yaş , hava durumu veya herhangi bir sayıda değ iş ken eklem ağ rısına neden olabilir. Bu acıyı hafifletmek zamanın baş langıcından beri bir arayış tı. Bu tarifler, ipuçları ve karış ımlar yüzyıllardır kullanılmaktadır ve terapötik özelliklerdeki iyileş tirici maddeler ağ rıyı hızlı bir ş ekilde dindirir.

ayurveda: Ortak Masaj Yağ ı

Ağ rıyan veya ş iş miş eklemler için Ayurveda tedavileri her zaman içinde zerdeçal bulunan çayı içerir. Zerdeçal, güçlü bir anti-inflamatuardır. Ayurvedik uygulayıcılar da masaja derinden inanırlar. Eklemleriniz ağ rımaya ve ağ rımaya baş ladığ ında bu masaj tedavisini deneyin. 1-2 yemek kaş ığ ı zeytinyağ ı veya susam yağ ı Etkilenen bölgelere yağ ı sürün. Yağ biraz ılık veya oda sıcaklığ ında olmalıdır. Yağ layıcı eklemlerinizi rahatlatacak ve masaj hareketi eklemlerinize hareketi geri getirmeye yardımcı olacaktır. Bu uygulama sabah ve akş am yapılmalıdır.

bitki: Aspirin Çayı

Willow, analjeziklerin en güçlüsüdür. Bu çayı sabah uyandığ ınızda ve eklem ağ rınızın en ş iddetli olduğ u zamanlarda deneyin. Bu, eklemlerde harekete baş lamanızı ve esnekliğ i yeniden kazanmanızı sağ layacaktır.

1 su bardağ ı

su 1 tatlı kaş ığ ı beyaz söğ üt kabuğ u

1 tatlı kaş ığ ı nane yaprağ ı

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve on ila on iki dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Yağ Eklem Ovması

Bu yağlar, ağrıyı hafifleten, şişmeyi azaltan ve sizi tekrar ayağa kaldıran anti-inflamatuar, analjezik, antispazmodik ve antiartritik bileşiklere sahiptir. Ağrı geçene kadar bunu her gün kullanın.

10 damla nane yağı 10

damla okaliptüs yağı 6

damla e vitamini yağı 2

ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya tercih)

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve dirsek, bilek, diz ve diğer ağrılı eklemler gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Ağrı Giderici Banyo

Kalçalarımda artrit olduğunda sık sık yaptığım banyo bu. Yatıştırıcıdır ve günün geri kalanında iyi hareket etmemi veya geceleri iyi uyumamı sağlar. Lavanta, buhur, ardıç veya nane gibi esansiyel yağlar eklemeyi severim, böylece iyileştirici özellikleri beni rahatlatmak için tuzun yanında çalışabilir.

¼ fincan epsom tuzu 15 damla esansiyel yağlar tercihe göre 1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Machine Translated by Google

Banyo suyu akarken suya Epsom tuzu ekleyin. Suyun cildi yakacak kadar sıcak olmadığ ından emin olun. Küvet dolduğ unda, istenirse yağ ları ve sütü ekleyin. Suya süt eklerseniz yağ ın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapış masını önlemiş olursunuz. İ yileş tirici bileş iklerin sihirlerini gerçekleş tirmelerine izin vermek için küvette en az on beş dakika boyunca tamamen rahatlayın. Zevk almak!

Machine Translated by Google

Larenjit

Larenjit yıkıcıdır ve genellikle baş ka bir hastalığ ın sonucudur, ancak genellikle kendi baş ına ağ rılı değ ildir. Ancak bazen gırtlak kutusunun aş ırı kullanımı larenjite neden olabilir. Bu çözümler, sesinizi en kısa sürede en iyi ş ekilde geri almanıza yardımcı olacaktır.

ayurveda: Soğ an Boğ az Ş urubu

Bu yapması kolay çare, Ayurveda'da ses tellerini rahatlatmak için sıklıkla kullanılır. Soğ an, antimikrobiyal özellikleriyle güçlüdür ve sesinizi normale döndürmeye yardımcı olur. 1 su bardağ ı kaynar su 1 soğ an, doğ ranmış 3 çay kaş ığ ı limon suyu 3 yemek kaş ığ ı bal

Doğ ranmış soğ anın üzerine kaynar su dökün ve örtün. Soğ anları yaklaş ık yirmi dakika suda bekletin. Soğ anı süzün ve atın.

Sıvıya limon ve bal ekleyin. Gün boyunca istediğ iniz kadar çay kaş ığ ı alın. Kapalı bir kapta kalanları yirmi dört saate kadar soğ utun. Hafifçe ısıtmak veya oda sıcaklığ ında almak en iyisidir.

bitki: Fesleğ en Boğ az Çayı

Bu bitki çayı karış ımı, hastalığ a karş ı korunmak, ş iş liğ i ve iltihabı azaltmak ve herhangi bir ağ rıyı hafifletmek için gereken özellikleri içerir. Günde üç defaya kadar iç. 1 su bardağ ı su 1 çay kaş ığ ı fesleğ en yaprağ ı

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı kekik yaprağı

limon suyu (isteğe bağlı)

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Ateşten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın. Limon suyu eklemek de boğaz bölgesini yatıştırmaya ve iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

uçucu yağ: Boğaz Giderici Hava

Bu karışım boğaz kaslarınızın gevşemesine yardımcı olacak yağlar içerir. Anti-inflamatuar ve antispazmodik ajanların terapötik özellikleri, vücudunuzu herhangi bir şişlik veya iltihaptan kurtarmaya yardımcı olacaktır.

5 damla kekik yağı

5 damla papatya yağı 5

damla adaçayı yağı

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğiniz gibi çalıştırın.

evde çare: Larenjit İpuçları

Çeşitli kültürlerden gelen bu ipuçları, çalıştıkları için günlük olarak kullanılmaktadır. Larenjitten muzdarip olduğunuzda bunlardan birkaçını saatlik veya günlük rutinlerinize dahil etmeye çalışın.

- Tüm içeceklerinize veya yiyeceklerinize limon suyu ekleyin. Limonlar, iltihap ve enfeksiyonla savaşmanın yanı sıra toksinleri dışarı atacak güçlü bir bileşene sahiptir.
- Sarımsağın sağlıklı, iyileştirici harikaları yeterince vurgulanamaz. Yemeğinize ekleyin veya bir parça çiğ yiyin.
- İçinde 2 yemek kaşığı tuz bulunan ¼ su bardağı ılık su ile gargara yapın. Kalanı tükürün ve yutmayın. Günde üç kez tekrarlayın.

Machine Translated by Google

- İçeceklere, salatalara ve sebzelere elma sirkesi ekleyin. Dayanabiliyorsanız, günde birkaç kez bir çay kaşığı alın.
- Bal harika bir emziktir, iyileşmeyi destekleyen tüm tedavi edici özelliklerinden bahsetmiyorum bile. İçeceklerinizde, yemeklerinizde veya sade olarak günde birkaç kez bal alın.
- Gün boyunca bitki çayları için. Otlar, kimyasal içermeyen ve harika tadı olan iyileştirici özellikler taşır.
- Mümkün olduğunda buhar soluyun. Banyo yapın, sıcak duş alın veya nemlendirici kullanın.
- Sigara, boğazın astarını ve ses tellerini kötüleştirir.
  Sigara içmek larenjite önemli bir katkıda bulunur. Sigara içme.
- Yumuşak konuş, ama fısıldama. Fısıltı, ses tellerini düşündüğünüzden daha kabaca kullanır. Hiç konuşmamaya çalışın, ancak sesinizi dinlendirin.

Machine Translated by Google

Düş ük Tansiyon (Hipotansiyon)

Bazen düş ük tansiyona sahip olmak yaygındır. Ancak sık sık ortaya çkmaya baş ladığ ında, tıbbi bir acil duruma yol açabilir. Düş ük tansiyonun daha ciddi bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığ ını belirlemek için bir profesyonel tarafından teş his edilmesi en iyisidir. Bayılma, baş dönmesi, mide bulantısı ve diğ er semptomlar hipotansiyona eş lik edebilir. Düş ük tansiyon için doğ al bir iyileş me rejimine baş lamadan önce, aş ağ ıdaki tariflerden hiçbirinin reçeteli ilaçlarınızı etkilemeyeceğ inden emin olmak için doktorunuza danış malısınız.

ayurveda: Basınç Arttıran Çiğ neme

Bu yaygın Ayurvedik tarif, kan basıncını yükseltir ve sabahları kafanızın açık olduğ unu hissetmenizi sağ lar. Birçok insan sabahları kalktıktan sonra hipotansiyon etkileri yaş ar. Bu karış ımı hazır bulundurmak güne iyi bir baş langıç yapmanızı sağ layacaktır.

2 yemek kaş ığ ı

kuru üzüm 2 yemek

kaş ığ ı badem 1 su

bardağ ı su Kuru üzümleri ve bademleri altı ila sekiz saat veya gece boyunca suda bekletin. Kuru üzümleri ve bademleri yavaş ça yiyin - vitaminli suyu bile içebilirsiniz.

bitki: Hipotansif Çay

Bitkilerin hipotansif özellikler içerdiğ i uzun zamandır bilinmektedir. Düş ük tansiyon hissini yaş amaya baş ladığ ınızda bu çayı için. senin baskın

Machine Translated by Google

yükselmeli ve çayın sakinleş tirici ve iyileş tirici etkilerini deneyimleyebilirsiniz. Bu tarifin mevcut ilaçlarla çeliş mediğ inden emin olun.

1 su bardağ ı

su ½çay kaş ığ ı kutsal

fesleğ en ½çay kaş ığ ı

meyan kökü 1 tutam tuz 1

çay kaş ığ ı bal Suyu

kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve tuz ve bal ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Hipotansif Ayak Damlası

Kan basıncını artırmak veya azaltmak için ayaklara uçucu yağ lar uygulamak bin yıllık bir uygulamadır. Yağ lar, vücutta ve kan dolaş ımına hızla iletilir, burada hipotansif özellikler kan basıncını yükseltmeye yardımcı olur. Bu yağ ların ilaçlarınızı etkilemediğ inden emin olun.

2 damla biberiye 2

damla adaçayı 4

damla taş ıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeğ i veya tercihiniz gibi)

Yağ ları bir kaş ıkta birleş tirin. Parmak uçlarınızla yağ ı ayak tabanlarına uygulayın. Yağ lar ayaklarınızı kayganlaş tırır, bu nedenle yağ lar cilde emilene kadar çorap veya ev ayakkabısı giyin.

evde çare: Hipotansiyon İ puçları

Tansiyonunuzu yükseltmenin birçok sağ duyulu yolu vardır. Tansiyonunuzu gün boyunca iyi bir oranda tutmak için bu ipuçlarından birkaçını günlük rutininize dahil etmeye çalış ın.

Machine Translated by Google

- Tuzlu yiyecekler yiyin ve içeceklerinize bir tutam tuz ekleyin. Tuz tansiyonu yükseltir.

- Otururken ayakta dururken olduğu gibi pozisyonları yavaşça değiştirin.
- Her gün bol su için. Susuz kalmak kesinlikle kan basıncınızı düşürür.

- Basıncınızın düşmeye başladığını hissettiğinizde bir fincan kahve için.
  Kafein kan basıncını yükseltmeye yardımcı olur.
- Her gün iki veya üç büyük öğün yerine birkaç küçük öğün yiyin.
  Büyük, ağır bir yemek kan basıncınızı yükseltecek, sonra dibe vuracak ve düşük tansiyona neden olacaktır.
- Makarna, patates ve pirinç gibi daha küçük karbonhidrat porsiyonları yiyin. Bu yüksek karbonhidratlı yiyecekler kan basıncınızın düşmesine neden olur.

Machine Translated by Google

Menopoz

Bir kadının her yönünü etkileyen on yıllık bir değ iş im olan menopoz, yalnızca üreme döngüsüne son vermekle kalmaz, aynı zamanda bedenlerimiz, zihinlerimiz ve ruhlarımızdaki değ iş iklikleri de derinden etkiler. Menopoz yolculuğ u, korkularla karş ılaş ılabilecek, sürprizlerle uzayabilecek ve hayatımızda yeni bir sayfa ile sona erebilecek bir yolculuktur. Menopozun fiziksel etkileri en hafif tabirle rahatsız edicidir. Dünyanın dört bir yanından gelen bu ipuçları ve tarifler, menopozun birçok fiziksel yan etkisinin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır.

ayurveda: Sheetali Pranayama (Soğ utan Nefes)

Bu, vücudu anında soğ utan eski bir nefes alma tedavisidir. Bu nefes alma tekniğ ini ateş basmaları için birçok kez kullandım ve iş e yarıyor. Ayurvedik bilgeliğ in menopozu düzenleme arayış ında birçok yolu vardır, ancak bunu en çok seviyorum çünkü bunu her zaman, her yerde yapabilirsiniz ve ücretsizdir!

Ateş basması yaş arken, kendinizi sıcak bir alandan ve güneş ten ve gölgeden çıkmak gibi serin bir alana çıkarmanız önemlidir.
Oturmak için serin bir alan bulun. Yerde rahatsanız bacak bacak üstüne atın. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve sırtınızı düzeltin. Dilinizi bir pipet haline getirin veya dilinizi yuvarlayın, ardından dilinizin oluş turduğ u çemberden yavaş ça nefes alın ve burnunuzdan yavaş ça nefes verin. Bu uygulamayı yavaş ça yirmi kez veya vücudunuz soğ umaya baş layana ve sıcak basması azalana kadar tekrarlayın. Ayrıca bu egzersizi tamamladıktan sonra kendinizi çok daha sakin ve huzurlu hissettiğ inizi göreceksiniz.

bitki: Hormon tentürü

Machine Translated by Google

Bu tarif, şişkinlik, ruh hali değişimleri, sıcak basması, gece terlemeleri ve kontrol dışı yemek yeme gibi menopozun birçok yan etkisini azaltma veya ortadan kaldırma yetenekleriyle yaygın olarak bilinen şifalı otlar içerir. ¾ pint yüksek geçirmez votka 2 yemek kaşığı iffetli çilek 2 yemek kaşığı st. John's wort 2 yemek kaşığı kırmızı yonca çiçeği 2 yemek kaşığı adaçayı yaprağı Otları yarıya kadar kuru otlarla veya üçte ikisi taze otlarla dolana kadar bir bira bardağına koyun ve kavanozun tepesinden yaklaşık bir inç uzakta yüksek dayanıklı bir votka ile kaplayın . Sıkıca kapatın ve serin ve karanlık bir yere koyun. İki hafta boyunca her gün kuvvetlice çalkalayın, ardından bir ay boyunca sallamadan kurumasını bekleyin. Süzün, şişeleyin ve üzerine boş alttığınız tarihi ekleyerek etiketleyin (bitkiyi süzün). Çay, su veya diğer sıvılarda yarım ila bir damlalık kullanın. Tadı çok güçlü olsa da, doğrudan alabilirsiniz. Alkolle yapılan tentürler, serin ve karanlık bir yerde saklanırsa üç yıla kadar dayanır.

uçucu yağ : Hormon Dengeleyici Sprey

Bu sprey sizi sakinleştirecek, serinletecek ve dünyayla aranızı düzeltecek. Menopoz genellikle belirgin bir sebep olmaksızın korkunç ruh hali değişimlerine yol açar. Bu sprey, dengeli hissetmenize ve duygularınızı bir kez daha kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

6 damla anason yıldızı yağı 6 damla ylang-ylang yağı 6 damla melek otu yağı 1 çay kaşığı cadı fındığı 2 ons su

Güneş ışığının içeriğe zarar vermesini önlemek için tüm malzemeleri koyu renkli bir sprey şişesine ekleyin. Şişeyi sallayın ve istediğiniz alana püskürtün, örneğin

Machine Translated by Google

vücut, saç, ev, araba veya ofis. Açık yaralara, cinsel organlara, gözlere veya mukus zarlarına püskürtmeyin. Üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın. Malzemeleri birleştirmek için her kullanımdan önce iyice çalkalayın.

evde çare: Doğal Menopoz İpuçları

Bu ipuçları ve menopoz hayat kurtarıcıları tüm dünyada nesiller boyu aktarılmıştır. Günlük pratiğinize hangilerini dahil etmek istediğinizi görün.

- İstediğiniz tüm bitki çaylarını için. Hormonları dengeleyecek, sizi serinletecek, sakinleştirecek ve menopozda yaşayacağınız milyonlarca duygu için çayları bulabilirsiniz.
- A, B, D ve E vitaminlerinin tümü, menopoz sırasında sağlığı korumak için devam eden çabamızda hayati bir rol oynamaktadır. İyi bir multivitamin çok faydalıdır.

- Yoga, menopoz sırasında desteklenmesi gereken beden, ruh ve zihin üzerinde çalışır. Aşağıya bakan köpek, öne eğilme ve tekne pozu ile gerçekten harika sonuçlar elde edebilirsiniz.
- Mümkün olduğunca sık günlük eziyetinizden stresi ortadan kaldırın.
- Bu muhtemelen menopozla ilgili en büyük ipuçlarından biridir: menopozdan önce ve sonra kilo almak kaçınılmazdır, ancak günlük olarak stres azaltıcı, iyi hissettiren egzersiz yaparak bunu engelleyebilirsiniz.
- Dua ve meditasyon, hayatının bu döneminde bir kadın için çok değerlidir. Menopozdan geçerken meditasyonu keşfettim ve beni sert bir şey yapmaktan alıkoyduğuna ikna oldum!
- Vücudunuzu serinletmek için mümkün olduğunca buzlu su için.
- İnsanlar menopoz için soyadaki bileşiklere yemin ederler. Soya, sözde var olan en iyi hormon dengeleyicilerden biridir.
- Sıcak basmaları veya gece terlemeleri ile uykunuz bir gecede yüz defaya kadar bölünebilir. Biraz daha erken yatmayı ve makyaj yapmayı deneyin.

Machine Translated by Google

bütün o uyku için gece boyunca kaybedeceksin.

Machine Translated by Google

Menstrüel krampları

Her kadın hayatının bir döneminde adet krampları yaş ar. Bazıları küçük ve rahatsız; bazen zayıflatıyorlar. Kramplarla iliş kili ağ rıyı yönetmeyi öğ renmek, çok erken yaş lardan itibaren yaş adığ ımız bir ş eydir. Dünyanın dört bir yanından bu teknikleri kullanmak, bu aylık eziyet sırasında denemeniz için size farklı seçenekler sunabilir.

ayurveda: Kramp Çayı ve Kovalayan

Bu Ayurvedik tarif, karın iltihabını ve spazmlarını azaltmaya yardımcı olur. Oldukça rahatlatıcı. 1 su bardağ ı su 1 çay kaş ığ ı öğ ütülmüş zencefil

1 çizgi tarçın

1 çay kaş ığ ı bal ½

çay kaş ığ ı keten

tohumu Suyu kaynatın, ardından otları ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve bal ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.
Çayı içtikten sonra keten tohumunu çiğ neyip yutarak devam edin. Bu çayın tüm bileş enleri ve kovalayıcı, sizi hızlı bir ş ekilde rahatlatmak için birlikte çalış ır.

bitki: Bitkisel Kramp Balsamı

Bu balsam her zaman ailemdeki kadınların favorisi olmuş tur. Elinizin altında olması kolay, yatış tırıcı ve iş e yarıyor! Hazır ve kullanış lı bir kavanoz bulundurun

Machine Translated by Google

bir dahaki sefere o "çift beni" krampları ile karşılaştığınızda, rahatlama elinizin altında olacak.

1 su bardağı zeytinyağı veya
susam yağı 1 yemek kaşığı
rendelenmiş zencefil ½su bardağı
fesleğen yaprağı 1 çay kaşığı
rezene tohumu 1 çubuk tarçın
¼ çay kaşığı e vitamini
yağı 1 ons balmumu

Yağı bir cam veya paslanmaz çelik tavaya koyun ve çok, çok kısık ateşte ısıtın. Yağa zencefil, fesleğen, rezene tohumu ve tarçın ekleyin. Karıştırın, ısıtmak için ısıyı azaltın ve bir saat pişirin. Tülbentten kavanoza süzün. E vitamini yağı ve balmumu ekleyin ve balmumu eriyene kadar karıştırın. İstenilen içine dökün konteyner. Etiket ve tarih. Kullanmadan önce tamamen soğutun. Kramplar için karın bölgesine az miktarda sürün. Gözlere, cinsel organlara, mukus zarlarına veya hassas bölgelere girmeyin. Altı aya kadar kapalı bir kapta serin ve karanlık bir yerde saklayın.

uçucu yağ : Yatıştırıcı Kramp Banyo Tuzları

Bu banyo tuzlarını önceden hazırlayın, böylece ihtiyacınız olduğunda hazır olurlar. Bu uçucu yağlar, bu karın kaslarını gevşetmeye ve kramplarınızı sona erdirmeye yardımcı olmak için antispazmodik, sakinleştirici, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Bu kavanozlar çekici, ucuz ve iyileştirici hediyeler yapar! 10

damla adaçayı yağı 10 damla mercanköşk yağı 5 damla
lavanta yağı 5 damla e vitamini yağı 2 yemek kaşığı
taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih)

Machine Translated by Google

3 su bardağı tuz (pembe himalaya, deniz, epsom veya tercihiniz) 1 yemek kaşığı süt (isteğe bağlı)

Yağları tuza ekleyin. İyice karışana kadar karıştırın. Sıkıca örtün. Karışımı karanlık bir yerde yirmi dört saat bekletin, ardından tekrar karıştırın. Banyo suyunu çalıştırın, ancak yağları mahvedecek kadar sıcak değil. Banyo suyuna yarım bardak banyo tuzu karışımı ekleyin. Suya süt eklerseniz yağın suyun üzerinde yüzerek cildinize yapışmasını önlemiş olursunuz. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve üç aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Kramp Azaltıcı İpuçları

Binlerce yıldır anneden kızına aktarılan yüzlerce kramp tedavisi var. İşte en çok kullanılan ilaçların bir listesi ve kramplardan nasıl kaçınılacağı veya sonlandırılacağı:

- Karnınıza bir seferde on beş dakikaya kadar bir ısıtma yastığı yerleştirin. Isı kasların gevşemesine neden olur.
- Kramplarınızı hafifletmeye yardımcı olabilecek pek çok vitamin ve mineral vardır, bu nedenle bir multivitamin almak hepsini alabilir. Demir, her ay kan dolaşımı yoluyla kaybedilen demirin yerine konmasına yardımcı olur.
- Otlar, anti-inflamatuar ve antispazmodik bileşenlerin yanı sıra doğal analjezikler ve uterus özellikleri ile yüklenir.
- Orgazm olmak aslında krampları sonlandırabilir veya geçici olarak rahatlatabilir.
- Zeytinyağı veya avokado gibi iyi yağlar tüketin, ancak adet döneminde mümkün olduğunca yağlardan uzak durmaya çalışın. Pastırma ve çizburger lezzetlidir, ancak hayvansal yağlar iltihaplanmaya neden olur ve bu da daha fazla krampa neden olur.
- Temizlik ve diğer faaliyetler için sert kimyasallar kullanmaktan kaçının. Kimyasallar vücutta iltihaba neden olur ve kramplara neden olur.
- Mümkünse iyi bir gece uykusu ve gündüz kestirmeye çalışın.

Machine Translated by Google

- Bilim bize egzersizin vücudumuzdaki iltihabı azalttığ ını gösteriyor.

  Menstrüasyon sırasında egzersiz yapamayabilirsiniz, ancak vücudunuzu formda tutarsanız ve ayın geri kalanında formda kalırsanız iyi çalış ır.
- Bazı yavaş yoga esnemeleri yapmayı deneyin. Bilim, yoganın iltihabı ve spazmları azaltmaya ve krampları sonlandırmaya yardımcı olabileceğ ini kanıtladı.

Machine Translated by Google

Migren

Migren baş ağ rılarından muzdarip birkaç aile üyem var.
Bilim, neden bazı insanların onları aldığ ını ve bazılarının almadığ ını bilmiyor.
Migren baş ağ rısı sonsuza kadar var olmuş tur ve bunlarla iliş kili tedaviler ve ağ rı kesiciler de vardır. Burada dünyanın dört bir yanından birkaç tarif topladım; Onları karış tırabilir ve sizin için uygun olan doğ ru kombinasyonu bulana kadar farklı malzemeleri deneyebilirsiniz.

ayurveda: Migren Lapası

Bu tarif beş bin yıldan daha eskidir ve bugün Hindistan'da ve dünyanın diğ er bölgelerinde hala kullanılmaktadır. Bu eski tariflerdeki özellikler cilt tarafından emilir ve doğ rudan o daralmış kan damarlarına iletilir.
Kendi mutfağ ınızda bulunan malzemeleri uygulayarak bir sonraki migren ağ rınızı azaltın!

1 avuç limon dilimi, lahana yaprağ ı veya dilimlenmiş patates

Seçtiğ iniz malzemeyi ince bir nemli gazlı bez veya keten tabakasına sarın. Alnına uygulayın ve bir saat bekletin. Kullanımdan sonra atın. Dilediğ iniz sıklıkta tekrar baş vurabilirsiniz.

bitki: Migren Bitki Çayı

Bu bitkilerin tümü, ağ rı yönetimi için anti-inflamatuar, antispazmodik, sefalik ve bazı analjezik özellikler içerir. Bitkilerden ikisini seçin ve sizin için en uygun karış ımı yapmak için her birinden bir çay kaş ığ ı kullanın.

1 su bardağ ı

su 2 ot: kuş burnu, ak söğ üt, kediotu kökü, sığ ırkuyruğ u, civanperçemi, kuş otu, papatya veya zencefil

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tatlandırıcı ve limon ekleyin. Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Migren Esansiyel Yağ ı Difüzörü

Bu difüzör tarifi havayı dağ ıtmaktan fazlasını yapacak. Anti-inflamatuar ve antispazmodik özellikler de migreni dağ ıtacak ve gitmesini sağ layacaktır. Kiş isel migreniniz üzerinde çalış an bir karış ım yapmak için aş ağ ıdaki esansiyel yağ lardan iki veya üçünün bir kombinasyonunu kullanın.

Aş ağ ıdaki yağ ların herhangi bir kombinasyonundan toplam 6-10 damla: angelica, fesleğ en, sığ la, hanımeli, lavanta, ıhlamur çiçeğ i, mercanköş k, nane, biberiye, spikenard veya kediotu

su

Difüzöre yağ ve su ekleyin ve istediğ iniz gibi çalış tırın.

evde çare: Migren ilaçları

Herkesin annesinin paylaş mak istediğ i bir migren tedavisi vardır. Bu tariflerden, ipuçlarından ve püf noktalarından bir ton topladım. Bu ipuçlarından birkaçını yaş am tarzınıza dahil etmek, migrenlerinize sonsuza dek son verebilir.

- Keten tohumu, migreni azalttığ ı veya sonlandırdığ ı kanıtlanmış vitaminlerde yüksektir. Bir kaş ık keten tohumu çiğ neyin veya salata ve sebzelere ekleyin.
- Nemli kalın. Bol su ve her türlü bitki çayı için. Yeş il çaydaki kafeinin daralmış kan damarlarını açmaya ve migren ağ rısını azaltmaya yardımcı olduğ u kanıtlanmış tır.
- Hayatınızdaki stresten kurtulmak için ne gerekiyorsa yapın: dua edin, meditasyon yapın, doğ ada yürüyün, balığ a çıkın...
- Bir gecede sekiz saat uyumanızı sağ lamanın, birçok insan için migren insidansını önemli ölçüde azalttığ ı gösterilmiş tir.

Machine Translated by Google

- Yoganın migreni tamamen azalttığı kanıtlanmıştır. İlk başta yavaş, kolay pozlar deneyin ve tam bir rejime kadar ilerleyin.
- Her gün bir multivitamin alın. Vitaminler kanın akmasına yardımcı olur ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.
- Nitrat yok: sosisli sandviç öğle yemeği eti veya sosis yok.
- Kendinize bir masaj yapın ya da daha iyisi, bir başkasının size masaj yapmasını sağlayın. Kanınıza bu terapötik özellikleri kazandırmak için susam yağı veya uçucu yağlarla karıştırılmış hafif bir yağ kullanın.
- Eliminasyon diyetini tamamlayın. Süt ürünleri, gluten veya çikolata (veya herhangi bir çeşit tatlı) gibi yiyecekleri iki hafta boyunca ortadan kaldırın, ardından belirli bir yiyecek grubunu diyetinize tekrar dahil ettiğinizde migreninizin tetiklenip tetiklenmediğine bakın.

Machine Translated by Google

Yol tutması

Hareket hastalığı, en keyifli yolculukları bile mahvedebilir. Mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, sinüs ağrısı ve baş dönmesi, taşıt tutmasından muzdarip olduğunuzun işaretleri olabilir. Farklı kültürlerden tarifler, ipuçları ve ipuçları bu can sıkıcı durumun üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Bu rahatsızlığa bir kez ve herkes için son vermek için her yelken açmanız, uçmanız veya araba kullanmanız gerektiğinde bunlardan birkaçını deneyin.

ayurveda: Hareket Hastalığı İçeceği

Hindistan'da bu, taşıt tutması için yaygın bir tedavi yöntemidir. Çok basit ve malzemeler zaten buzdolabınızda. Misket limonu mide bulantısını azaltan özellikleriyle bilinir. 1 yemek kaşığı limon suyu ¼ bardak su Limon suyunu bir su kabına dökün, sıkıca kapatın ve iyice çalkalayın. Oda sıcaklığında bir saat bekletin. Tekrar iyice çalkalayın ve seyahatiniz boyunca yavaş ça için.

bitki: Hareket Çayı

Bu muhtemelen en eski ve en çok kullanılan taşıt tutması saptırma taktiğidir.
Zencefil, mide bulantısı ve baş dönmesini sonlandırmak için dünya çapında kullanılmaktadır.
Rezene tohumlarının ek faydası, iyileştirici özelliklerini ikiye katlamak için zencefil ile birlikte iyi çalışır. 1 su bardağı su ½ inç zencefil kökü, kıyılmış ½ çay kaşığı rezene tohumu

Machine Translated by Google

Suyu kaynatın, ardından otlar ekleyin. Isıdan çıkarın, örtün ve on ila on iki dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ekleyin.

Bitkileri kompostlayın veya atın.

uçucu yağ : Motion Inhale

Bazı insanlar, taşıt tutması (ve diğer mide bulantısı türleri) için bir tedavi olarak nane esansiyel yağı solumaya yemin ederler. Küçük bir şişe nane nanesini arabanızda veya çantanızda bu huzursuzluk hissetmeye başladığında kullanmak çok kolay.

2 damla nane yağı

Avucunuza, yağ soluma cihazına veya dokuya yağı sürün, burun deliklerinize yaklaştırın ve aromayı derinden içinize çekin. Bu işlem, özellikleri doğrudan beyninize gönderir ve etkiler anında gerçekleşir.

evde çare: Hareket Hastalığını Önleme

Bu ipuçları ve püf noktaları, çeşitli kültürlerde taşıt tutmasını önlemek için kullanılmaktadır.

Bir dahaki sefere seyahate çıktığınızda bunlardan birkaçını deneyin ve sizin için neyin işe yaradığını görün.

- Bir diş sarımsak yemek birçok insanda mide bulantısını giderir ve siz de onlardan biri olabilirsiniz. Yine de diğer yolcularınız gücenebilir.

- Bir odak noktasına odaklanın, başınızı kaldırın ve dümdüz ileriye bakın. Başınızı mümkün olduğunca az hareket ettirmeye çalışın.
- Mümkünse ön koltuğa veya üst güverteye oturun.
- Soğuk havayı yüzünüze üflemek için bir vantilatör kullanın veya bir pencere açın. Bu genellikle mideyi sakinleştirmeye yardımcı olur.
- Zencefilli gazoz, bitki çayları, yeşil çay ve su için. Nemli kalın.
- Yolculuğunuzdan önce diyetinize kraker, elma suyu, limon, mercanköşk ve nane ekleyin.

Machine Translated by Google

- Yavaş ça ve derin nefeslerle nefes alıp verin. Derin nefes almak tüm kaslarınızı gevş etecek ve mide spazmlarından kaçınmanıza yardımcı olacaktır.
- Hasta hissetmenin yanı sıra müzik dinleyin veya bir ş eye konsantre olun.

Machine Translated by Google

Kaslar/Ligamentler/Tendon Ağ rısı

Artrit, aş ırı efor, hava durumu veya ş iş likler ve morluklar, birinin kaslarında, bağ larında ve tendonlarında ağ rı çekmesinin birkaç nedenidir. Ağ rıya ciddi bir yaralanmanın neden olmadığ ını belirledikten sonra, dünyanın dört bir yanındaki kültürlerden gelen bu rahatlatıcı, iyileş tirici tedavilerden birini uygulayabilirsiniz. Ağ rı yoğ unsa veya devam ederse, tıbbi yardım alma zamanı gelmiş tir.

ayurveda: Ağ rı Çayı

Ayurveda tıbbında, yiyecek ve içeceklerinize zerdeçal eklemek iltihabı ortadan kaldırmanın bir numaralı yoludur. Ağ rıyan kaslarınızın ağ rısını ve rahatsızlığ ını hafifletmek için bu çayı deneyin. Burada iş e yarayan özellikler hem antienflamatuar hem de spazm önleyicidir.

1 su bardağ ı
su ½ çay kaş ığ ı öğ ütülmüş kediotu
kökü ½ çay kaş ığ ı papatya çiçeğ i ½ çay
kaş ığ ı zerdeçal Suyu kaynatın,
ardından kediotu ve papatyayı ekleyin. Ateş ten alın, örtün ve altı ila sekiz dakika demleyin. Süzün ve istenirse tercih ettiğ iniz tatlandırıcıyı ekleyin. Zerdeçal ekleyin ve karış tırın. Bitkileri kompostlayın veya atın.

bitki: Ağ rı Balsamı

Bu ş ifalı bitkiler, anti-inflamatuar ve anti-spazmodik terapötik özellikler içerir ve herhangi bir iltihabın yanı sıra ağ rı ve rahatsızlığ ı hafifletmeye yardımcı olur.

1 su bardağ ı zeytinyağ ı veya susam yağ ı

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı kediotu kökü, öğütülmüş

½fincan adaçayı yaprağı ½fincan şeytan

pençesi 1 ons balmumu

5 damla e vitamini yağı

Çok, çok düşük ısıda bir cam veya paslanmaz çelik tavaya zeytinyağı veya susam yağı koyun. Ezilmiş ve öğütülmüş otları ekleyin ve karıştırın. Bir saat kaynamaya bırakın. Tülbentten kavanoza süzün. Balmumu ve E vitamini yağı ekleyin ve balmumu eriyene kadar karıştırın. İstediğiniz kaba dökün. Etiket ve tarih. Serin

kullanmadan önce tamamen Kullanmak için ağrıyan bölgeye ince bir tabaka halinde sürün ve ovalayın. Giysi veya mobilyaların korunması gerekiyorsa bölgeyi hafif bir gazlı bezle kapatabilirsiniz. Mukus zarlarına, cinsel organlara, gözlere veya hassas bölgelere uygulamayın. Kapalı bir kapta serin ve kuru bir yerde altı aya kadar saklayın.

uçucu yağ: Ağrı Ovmak

Bu yağlar, analjezik ve ağrı azaltıcı terapötik özellikleri ile iyi çalışır. Özellikle kışyeşili ve huş ağacı yağları çok güçlü olduğu için bu uçucu yağları kullanmadan önce bir yama testi yapmalısınız. Bir damla esansiyel yağı sekiz damla taşıyıcı yağ ile karıştırarak yama testini gerçekleştirin. Cildinize uygulayın ve on iki saat bekletin. On iki saatin sonunda cildinizin kırmızı, kaşıntılı, kabarmış veya uçucu yağdan herhangi bir şekilde zarar görmediğinden emin olmak için kontrol edin. Herhangi bir cilt tahrişi fark ederseniz, o yağı hiçbir şekilde kullanmayın. 10 damla keklik yağı 8 damla huş ağacı yağı 8 damla nane yağı 6 damla e vitamini yağı 1 ons taşıyıcı yağ (jojoba, susam, üzüm çekirdeği veya

tercih)

Machine Translated by Google

Malzemeleri küçük bir cam kapta karıştırın ve kaslar, bağlar ve tendonlar gibi istenen bölgeye hafifçe uygulayın. Uçucu yağ karışımını açık yaralardan, mukus zarlarından, cinsel organlardan, gözlerden ve hassas bölgelerden uzak tutun. Uygulamayı gerektiğinde, genellikle günde iki ila üç kez tekrarlayın. Kullanılmayan kısmı sıkıca oturan bir cam kavanozda saklayın, etiketleyin ve altı aya kadar serin ve karanlık bir yerde saklayın.

evde çare: Ağrı Banyosu

Bu, ağrılı ve ağrılı kaslar, bağlar ve tendonlar için çok yönlü bir favori çözümdür. Bu basit tarif, eklemlerdeki ve kaslardaki ağrıyı hafifletmekten doğrudan sorumlu olan Epsom tuzunun magnezyum içeriği nedeniyle işe yarar. Banyodaki sıcak su, rahatlamanızı iki katına çıkarmak için rahatlatıcı bir eşliktir.

Akan suya bir bardak Epsom tuzu ekleyin. Suyun cildinizin yanmasına veya kurumasına neden olacak kadar sıcak olmadığından emin olun. Rahat olduğunuz sürece suda bekletebilirsiniz - önerilen süre yirmi dakikadır.

Machine Translated by Google

Mide bulantısı

Genellikle bir dizi istenmeyen etkinin eş lik ettiğ i mide bulantısından daha kötü bir duygu yoktur: baş dönmesi, kramp, kusma, baş ağ rısı - liste sonsuzdur. Bir kiş inin mide bulantısından muzdarip olmasının sayısız nedeni vardır. Ya akış ına bırakabilir ya da bu iyi bilinen çözümlerden bazılarını deneyebilirsiniz. Bulantı devam ederse ve dehidrasyona yol açarsa, nedeni belirlemek ve dehidrasyonu tedavi etmek için acil servise gidilebilir.

ayurveda: Bulantı Pirinç Suyu

Ayurvedik uygulayıcılar, mide bulantısı için pirinç suyunun kesin inancına sahiptir. Yasemin veya basmati pirinci bu tarif için harika çeş itlerdir. Pirinç suyu mideyi yatış tırmada harikalar yaratır ve sindirim sistemini iyileş tirmeye yardımcı olur.

1 su bardağ ı pirinç

su

bir tutam tuz

Pirinci ve tuzu paketteki tarife göre hazırlayın, ayrıca bir buçuk su bardağ ı su ilave edin. Bu, piş irmeyi tamamladıktan sonra pirinci fazla su ile bırakacaktır. Pirinci süzün ve pirinç suyunu bir bardağ a dökün. Su soğ uduktan sonra yavaş ça yudumlayın. Mideniz çabuk rahatlayacaktır. Pirinci buzdolabında üç güne kadar saklayın ve kendinizi daha iyi hissettiğ inizde yiyin.

bitki: Doğ al Zencefil Ş urubu

Zencefilli gazoz, mide bulantısı ile mücadelede yıllardır içilen içecek olmuş tur. Birkaç basit öğ eyle kendi zencefilli gazoz versiyonunuzu yapın. zencefil var